

知ろう AMR、考えようあなたのクスリ
あなたにもできる
風邪・インフルエンザ対策

Antimicrobial Resistance: AMR

風邪・インフルエンザの予防

主な感染経路

経路01



手指から

病原微生物（細菌・ウイルス等）が手を介して鼻や口・目から体内に入ります

経路02



飛沫感染から

せきやくしゃみなどによって飛び散った病原体が、口や鼻などの粘膜に直接触れて感染します

あなたにもできる感染症予防

正しい手洗い

咳エチケット

ワクチン接種



① 正しい手洗いを覚えよう

手洗い前のウイルス数



約1,000,000個

手洗い後のウイルス数



数百個

ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ

出典：「森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006
(<http://journal.kansensho.or.jp/Disp?pdf=0800050496.pdf>)

STEP 01



手のひら

手のひらを合わせよくこする

STEP 02



手の甲

手の甲を伸ばすようにこする

STEP 03



指の間

指の間も十分に洗う

STEP 04



指先・爪の間

指先や爪の間を念入りにこする

STEP 05



親指のつけ根

親指のつけ根を洗う

STEP 06



手首

手首を軽く握りながら洗う



手洗いが不十分になりやすい部分

親指や指先、指の間は汚れが残しやすい部分です。洗い残しのないよう手を洗ったあとは、ペーパータオルなどでしっかり乾かしましょう。

② 咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所では、他人への感染を防ぐため、咳エチケットをしましょう。

マスクの正しい着用



マスクを着用する
(口や鼻を覆う)

鼻から顎までを覆い、隙間がないようにつける

マスクがない時



ティッシュ・ハンカチで
口や鼻を覆う

ティッシュは使ったらすぐにゴミ箱に捨てる、ハンカチは使ったらなるべく早く洗う

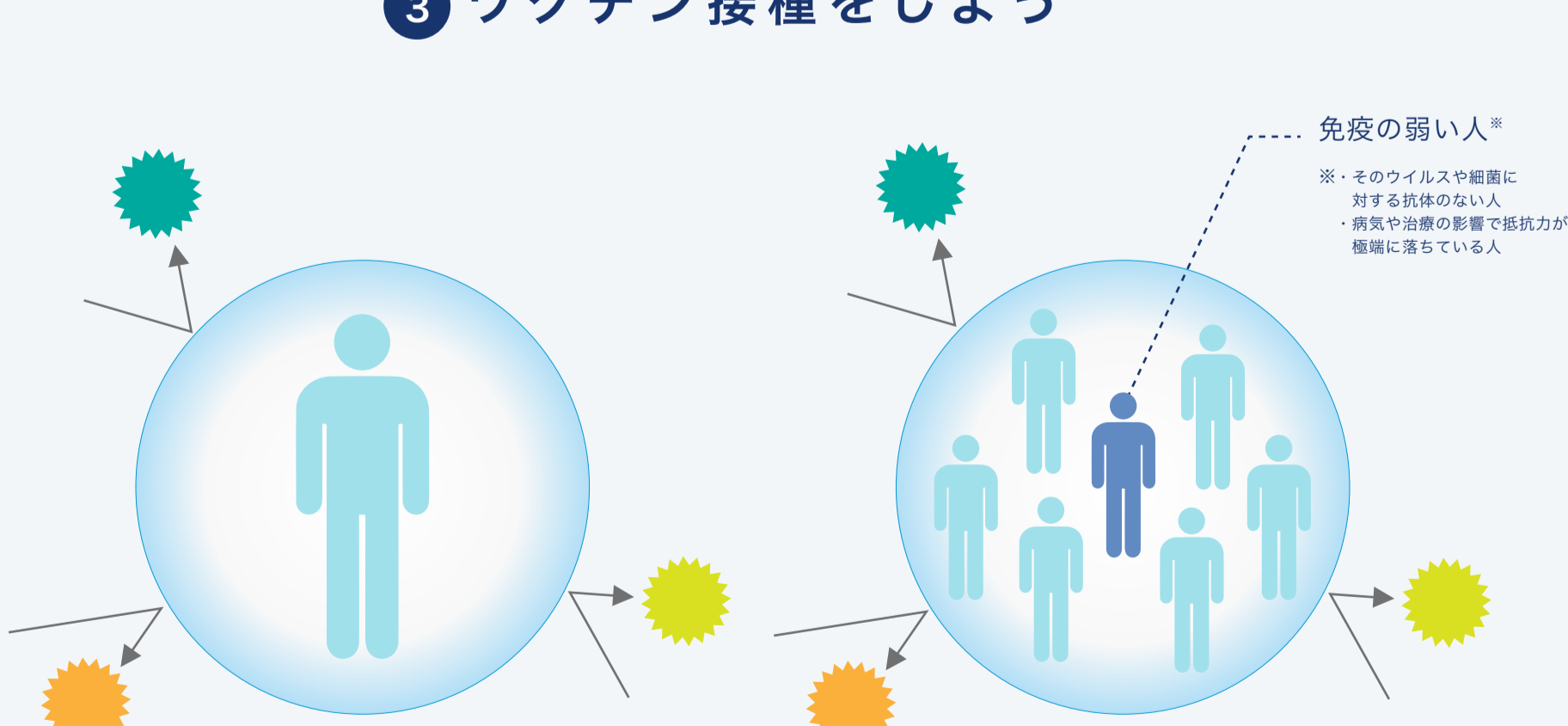
とっさの時



袖で口や鼻を覆う

マスクやティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆う

③ ワクチン接種をしよう



個人を守る

ウイルスや細菌に対する免疫を作り病気になるにいい状態をつくる

集団を守る

ワクチン接種率を高め流行そのものを防ぐ

免疫の弱い人*
※-そのウイルスや細菌に対する抗体のない人
・病気や治療の影響で抵抗力が極端に落ちている人

手洗い、咳エチケット、ワクチン接種が感染症を予防し薬剤耐性予防に繋がります。