

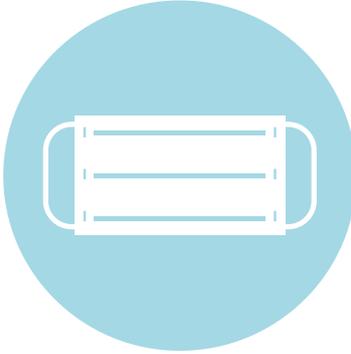
知ろう AMR、考えようあなたのクスリ あなたにもできる感染症予防

Antimicrobial Resistance: AMR

正しい手洗い



咳エチケット



ワクチン接種



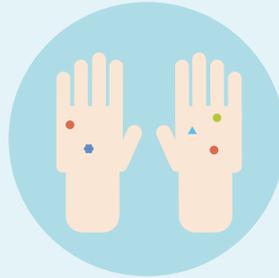
1 正しい手洗いを覚えよう

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>)」

STEP01



手のひら

手のひらを合わせよくこする

STEP02



手の甲

手の甲を伸ばすようにこする

STEP03



指の間

指の間も十分に洗う

STEP04



指先・爪の間

指先や爪の間を念入りにこする

STEP05



親指のつけ根

親指のつけ根を洗う

STEP06



手首

手首を軽く握りながら洗う

2 咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでは、
他人への感染を防ぐため、咳エチケットを行いましょう。

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

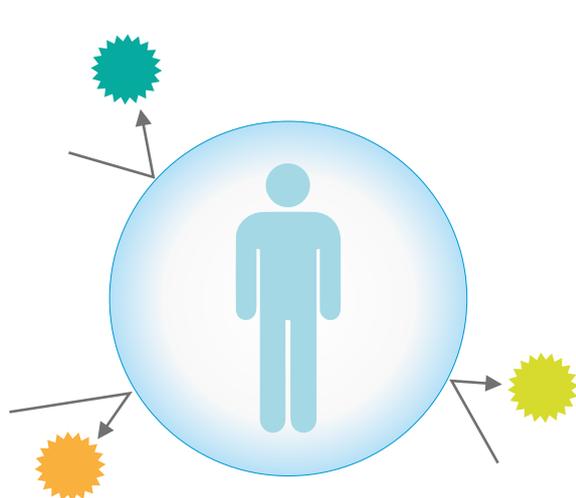
とっさの時



袖で口や鼻を覆う

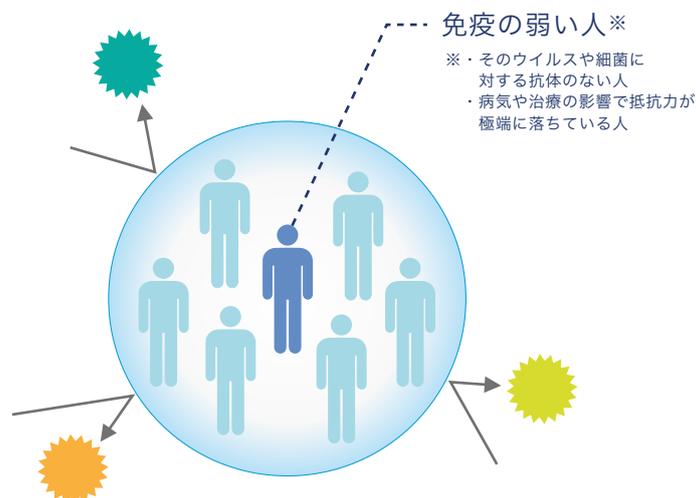
マスクやティッシュ・ハンカチ
が使えない時は、袖や上着の
内側で口・鼻を覆う

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
病気になりにくい状態をつくる



集団を守る

ワクチン接種率を高め流行そのものを防ぐ