

あなたにでもできる感染症予防

① 正しい手洗い

② 咳エチケット

③ ワクチン接種



+



+



① 正しい手洗いを覚えよう

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

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。

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

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>)」

② 咳エチケット

マスクの正しい着用

鼻やあごが隠れるように
きちんとつけましょう



マスクがない時

ティッシュやハンカチで
覆いましょう



とっさの時

袖の内側で口と鼻を
覆いましょう



手でおさえる

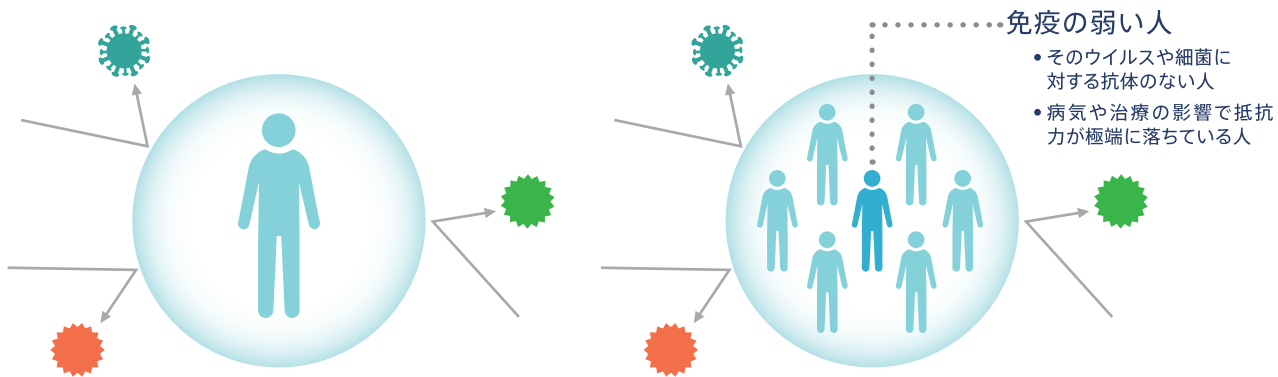


何もしない



③ ワクチン接種をしよう

みんながワクチンを接種して十分な強さの免疫を得ると、
感染症が人から人へうつることがなくなり流行そのものを防ぐことができます。



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

「免疫」とは、体を病気から守るための仕組みのことです。
体内にある白血球やリンパ球などの細胞が、細菌やウイルスといった異物を攻撃して退治してくれます。
また、リンパ球の中には「抗体」というタンパク質をつくるものがあります。
抗体がくっつくことで病原体を無力化し、排除することができます。



AMR 臨床リファレンスセンター

Antimicrobial Resistance Clinical Reference Center

厚生労働省委託事業