

感染しない・感染を拡げないために正しい手洗い！正しいマスクの装着を！

飛沫感染

(1) 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出

(2) 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



※主な感染場所
学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所

接触感染

(1) 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる

(2) その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く

(3) 別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着

(4) その手で口や鼻を触って粘膜から感染



※主な感染場所
電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのばすようにこすります。

指先・爪の間を念入りにこすります。

指の間を洗います。

親指と手のひらをねじり洗います。

手首も忘れずに洗います。


石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

マスクを着用する

マスクをする

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

<正しいマスクの着用>



鼻と口の両方を確実に覆う

ゴムひもを耳にかける

隙間がないよう鼻まで覆う

<p>口と鼻を覆う</p> <p>ティッシュなどで口と鼻を覆う</p> <p>周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う</p>	<p>すぐに捨てる</p> <p>鼻を付いたティッシュはすぐにゴミ箱に</p> <p>口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。</p>
<p>周囲の人からなるべく離れる</p> <p>他の人から顔をそらす</p> <p>くしゃみや咳の飛沫は、1~2メートル飛ぶと言われています。</p>	<p>こまめに手洗い</p> <p>石けんを手を洗う</p> <p>くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。</p>

予防方法：ワクチン接種、咳エチケット、手洗い、湿度を保つ、休養とバランスの取れた食事、人混みを避ける。

インフルエンザ、ノロウイルスにかかったら：担当医師の指示に従いましょう。十分な水分・休息をとり、外出を控えましょう。

学校保健安全法による事務手続きに関しては学生便覧参照、学務センターに問い合わせをして下さい。

インフルエンザ・ノロウイルス、ネットで検索！