

知らなきゃ損する！「正しい手洗いとマスクの使用方法」

インフルエンザやノロウイルスといった冬に流行する感染症…これらの感染症から身を守るために『正しい手洗いやマスクの着用』は欠かせません。正しい方法を知り、感染予防に努めましょう！

～インフルエンザ対策を含めた基本的な感染予防法～

- ① 石鹸と流水で行う手洗い又はアルコールで手指消毒を行う。
『15秒・しっかり擦り込み・濡れたままの手は禁物です』
- ② 外出の後にうがいをする。
- ③ 咳・くしゃみが出る時はマスクを着用する。
流行期の予防的なマスクの着用も効果があるが、正しくつけなきゃ意味がない!!!
- ④ ウイルスを通しにくい**不織布製のマスク**がよい。
- ⑤ 予防接種があるものは、接種の該当時期に接種を行う。
(集団生活に入る前や流行シーズン前の接種が有効。)
- ⑥ 十分な休養と栄養を取り、からだの抵抗力をつける。
生活習慣に気を配ることが大切です！
- ⑦ インフルエンザの流行期には、不要な外出や人混みの多い場所は避ける、咳や発熱などの症状のある人に近寄らない。(2m以内に近づかない)



手洗い

❖正しい手洗いってどうやるの？

石鹸による手洗いやアルコールを使用した手指消毒は、いずれも石鹸やアルコール剤を手によく擦り込むことがポイントです！

石鹸は良く泡立てて、流水で洗った後はしっかりと拭き取りましょう。

濡れた手は、細菌やウイルスを増殖させてしまいます。

汚れが残りやすい場所を知り、正しい手順で洗うとよいでしょう。

《汚れが残りやすい場所》

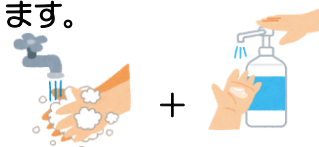


- 最も不十分になりやすい部位
- 不十分になることが多い部位
- 不十分になることが少ない部位

《正しい手順》



インフルエンザやノロウイルスが流行する時期は、石鹸と流水で洗った後、よく拭いて、最後にアルコールによる手指消毒を行うことでより効果が高まります。



マスク

❖マスクをしていれば大丈夫？

マスクは一般的に、家庭用マスク、医療用マスク、産業用マスク等に分類されます。主な家庭用マスクには、不織布（ふしょくふ）製マスクとガーゼマスクの2種類がありますが、インフルエンザ発生時に使用する家庭用マスクとしては、**不織布製マスク**の使用が推奨されます。

（ガーゼマスクは、環境中の飛沫ウイルスを通しやすいため十分な効果が得られません）

「不織布」とは織っていない布という意味で、繊維あるいは糸等を織ったりせず、熱や化学的な作用によって接着させたことで布にしたもので様々な用途で用いられています。市販されている家庭用マスクの約 97%が不織布製マスクです。

不織布製マスクの形状は、大きく分けて2つのタイプがあり、

立体的になるプリーツ構造を採用した「プリーツ型マスク」と顔のラインに沿った形状で密着性を高めた「立体型マスク」があります。インフルエンザ等のウイルス自体は、 $0.1\mu\text{m}$ 程度の大きさですが、唾液等の飛沫とともに飛散します。

飛沫の大きさは $5\mu\text{m}$ 程度で、咳やくしゃみにより 2m 程飛びます。

実際、この飛沫は、マスクのフィルターを通して吸い込まれることはなく、通常は顔とマスクの隙間から感染します。

これらのことから、予防にはマスクを顔に密着させることが重要になります。

正しい方法で使用することで、ウイルスから身を守ることに繋がります。

プリーツ型マスク

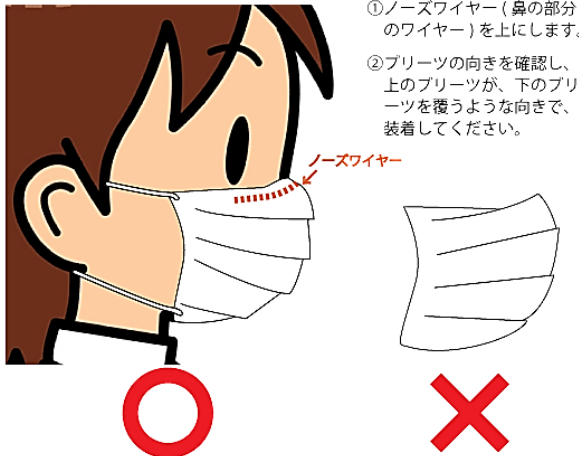


立体型マスク



❖効果のあるマスクの付け方を身につけましょう！

プリーツ型マスクの裏表の見分け方。



*しっかりと鼻にフィットさせる
（なるべく隙間をつくらない）

*表面をのばす

*マスクのフィルターには病原体がついている可能性があるため、使用中は表面を触らないようにし、ゴムの部分を持って外すことが大切です。

*最後は、マスクを外した後は、流水やアルコール手指消毒剤によって手を洗いましょう。

*顎マスク・腕マスクは禁止！！
病原体が付着しているマスクを顎や腕につけていては効果がありませんね！



*使用済マスクはポケットやカバンの中に入れてないようにしましょう。



手をこまめに洗い、咳エチケットを心掛け、十分な休養と栄養を取り、感染症を防ぎましょう。