

実践! 避難所での感染対策

「正しい手洗い」と「咳エチケット」

新型コロナなどの感染症は一般に「飛沫感染」^{ひまつ}「接触感染」で感染します。高齢者や基礎疾患のある人などは重症化しやすいので注意が必要です。「うつらない・うつさない」ために、日々の「正しい手洗い」^{せき}「咳エチケット」を徹底しましょう。

飛沫感染 感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出されて、ほかの人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

接触感染 感染者がくしゃみや咳をおさえた手で周りの物に触れ、ほかの人がそれを触ることでウイルスが手に付着し、その手で口や鼻、目を触ると粘膜から感染します。

「正しい手洗い」を覚えましょう

資料：厚生労働省

こまめに流水とせっけんで洗いましょう。災害時の断水などの影響で、流水による手洗いができない場合はアルコール消毒液を使用するなど、そのときにあるものを活用しましょう。



- 1 流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけ泡立てて、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

「咳エチケット」を守りましょう

資料：厚生労働省

咳やくしゃみの飛沫で、ウイルスがほかの人に感染するのを防ぎましょう。

●正しいエチケット



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

マスクがないときはティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

とっさのときは袖で口・鼻を覆う

●悪い例



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる