

インフルエンザ「うつらない」、「うつさない」ために!

新型インフルエンザも毎年流行する季節性インフルエンザも予防の基本は、手洗い、うがい、咳エチケットです。「うつらない」、「うつさない」ために正しい方法を身につけましょう。

正しい手洗いの方法



■石けんを使いましょう

帰宅時やトイレの後、食事の前など、石けんを使って爪や指の間まで良く洗いましょう。

親指や手首も忘れずに洗いましょう。(15秒から20秒)

■流水で流しましょう

流水でよくすすぎ、使い捨てのペーパータオルか清潔なタオルで、ていねいに水気をふき取りましょう。

正しいうがいの方法

■2回うがいを習慣づけましょう

まず、水かぬるま湯を口に含み、口をとじ、歯磨きをした後のように、「クチュクチュ」と口の中をすすぎます。(15秒間強く)

次に、顔を上に向けて、のどの奥までしっかり水を含み、「ガラガラ」と音が出るよううがいをしましょう。(1回15秒を3回)

■うがい薬

うがい薬を使う時は、殺菌や消毒を目的としたものを使いましょう。のどの痛みを抑える目的のものなどもありますので、間違っても使わないように注意しましょう。

咳エチケットとマスクの取り扱い方について

■咳エチケットを守りましょう

せきやくしゃみをする時は、まわりの人から顔をそむけて、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆います(2メートル以上離れましょう!)。間に合わない時は、腕で口を押さえましょう。使ったティッシュは、すぐにふたの付いたゴミ箱に捨てましょう。

■不織布マスクを使いましょう

市販のマスクには、ガーゼ製と不織布製の2種類がありますが、飛沫の拡散を防ぐ効果があるのは、不織布製マスクです。(※不織布とは、繊維を熱・機械的または化学的な作用によって接着または絡み合わせる事で布にしたものです。)

■鼻筋にしっかりフィットさせましょう

マスクを付けるときは、鼻、口、あごを覆うようにし、鼻筋にしっかりフィットさせ隙間ができないようにしましょう。

■外すときは表面を触らない

外すときは、片方の耳のひもを持ちはずした後、反対側のひもを持って外します。マスクの表面に触らないよう注意しましょう。

■使用後のマスクの処理

マスクは1日1枚の使い捨てにしましょう。捨てる時は、ふたの付いたゴミ箱に捨てましょう。

■手を洗いましょう

マスクを外した後、石けんで手を洗い、必ず流水で流しましょう。

問 健康支援課保健予防係 ☎0479(80)8383