


新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い


正しい手の洗い方

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




1

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。




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

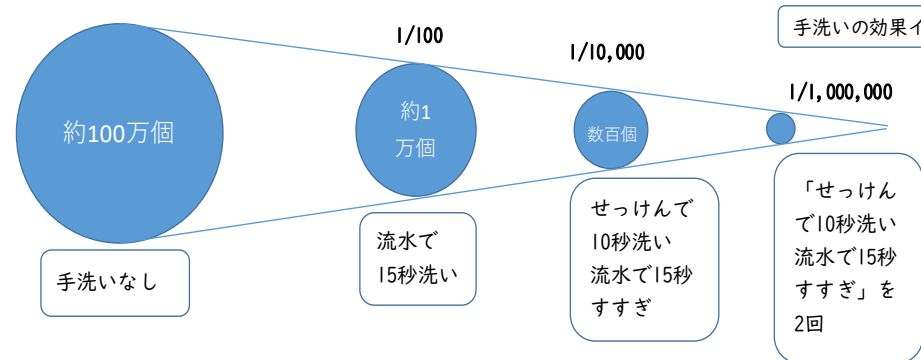
親指と手のひらをねじり洗いします。



6

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。



手洗いの効果イメージ

約100万個 (手洗いなし) → 約1万個 (流水で15秒洗い) → 数百個 (せっけんで10秒洗い、流水で15秒すすぎ) → 1個 (「せっけんで10秒洗い、流水で15秒すすぎ」を2回)

(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌. 80:496-500(2006)

手洗いの、5つのタイミング



～感染拡大を防ぐために～

- ◇都道府県をまたぐ旅行等の不要不急の移動や外出は控え、スーパーマーケットなどのお店、屋外の公園などでも、必要最小限の人数で、人が多い時間帯の利用を避けるなど、人との接触の機会を極力減らしていただくようお願いします。
- ◇新型コロナウイルス感染症から自分を守ること、そして自分の大切な人を守る行動が、医療現場の負担を減らし、社会を守ることにもつながります。
- ◇咳エチケットや手洗い等の基本的な感染症対策の徹底、密閉、密集、密接の3つの密を避けましょう。

問合せ 二本松市新型コロナウイルス感染症対策本部（健康増進課）
Tel55-5109（平日8時30分～17時15分）