

手洗い・咳エチケット正しくできて いるかな？

監修／感染制御部 講師 原田 壮平

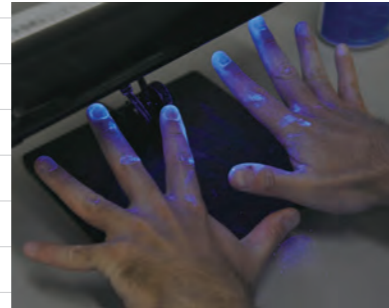
風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス関連肺炎などの感染症の**予防**や**感染拡大防止**には、こまめな手洗い・手指消毒、うがい、咳エチケットなどが有効です。自分が感染しないように予防することはもちろんですが、万が一感染してしまった場合に他の人にうつさないよう気をつけることも、とても重要です。また、これらの取り組みの効果を得るには、正しい方法で行うこと、皆が各自できちんと実践することが大切です。

そこで今回は、「手洗い」と「咳エチケット」の正しい方法について、再確認してみましょう。

●手洗い

日ごろの生活の中で、手には知らないうちに汚れや細菌、ウイルスなどがついてしまいます。特につり革、手すり、ドアノブなど、多くの人が触れる部分に触れることによって、自分の手にもついてしまう可能性があります。外出から戻ったとき、調理や食事の前、トイレの後などには、石けんを使ってこまめにしっかり手を洗きましょう。

しっかり洗っているつもりでも、指の間や爪、手首などに汚れが残ってしまいがち！



ブラックライトをあてると光るローションを手全体にぬり、その後手を洗って、洗い残しがないかどうかを確認した例。光っている部分が洗い残した部分。

正しい手の洗い方

20秒以上かけて、ていねいに洗いましょう

- 流水で汚れを簡単に洗い流す
- 石けんをつけて十分に泡立てる
- 手のひらを合わせてよく洗う
- 手の甲をのぼすように洗う
- 指先、爪の間をよく洗う
- 指の間を十分に洗う
- 親指と手のひらをねじり洗いする
- 手首も忘れずに洗う
- 流水で石けんと汚れを十分に洗い流す
- 清潔なタオルやペーパータオルで手をふく

●咳エチケット

咳やくしゃみの飛沫(ひまつ)は、2mほど飛ぶといわれています。また、咳やくしゃみが出るときは、飛沫にウイルスが含まれているかもしれません。周囲に飛沫が飛び散らないように、マスクを持っていたらマスクをしましょう。

マスクがないときはどうしていますか？口や鼻をとっさに手で覆う人も多いと思います。しかし、その手でドア

ノブなど皆が触れる部分に触れてしまうと、そこにウイルスがついてしまうかもしれません。さらにその部分を別の人が触ったとき、ウイルスがその人の手についてしまうかもしれません。ドアノブなどを介して、他の人に感染症をうつしてしまうかもしれないのです。では、マスクがないときはどうしたらよいのでしょうか。正しい対処法は次のような方法です。

咳やくしゃみが出るときのエチケット

▶マスクがないときは

▶とっさのときは…



マスクをする
(口と鼻を覆う)



ティッシュやハンカチなどで口と鼻を覆う
※使用したティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。



上着の内側や袖で口と鼻を覆う

良くない例



何もせずに咳やくしゃみをする
(飛沫が周囲に飛び散ってしまいます。)



咳やくしゃみを手でおさえる
(飛沫が手についてしまいます。)

マスクのつけ方のポイント



- ☑鼻からあごまでを確実に覆う
 - ☑マスクと顔の間にすきまができないようにする
(鼻の部分にワイヤーがあるものは、鼻の形に合うようにワイヤーを折り曲げる)
- ※マスクを外すときは、マスクの表面には触れず、耳にかけたゴムの部分を持って外しましょう。