

# 感染症の拡大を防ぐために！

福井大学保健管理センター

## 「手洗い」や「うがい」を忘れずに！

※ 特に帰宅した際のうがいと、石鹸を使った手洗いを心がけましょう

### 正しい手洗いの方法

- まず確認!!
  - ・爪は短く切りましょう。
  - ・時計や指輪ははずしましょう。
- 次に
  - ・石鹸を手のひらに取り、十分泡立てましょう。



①手のひらを合わせてよくこする



②手の甲を伸ばすようにこする



③指先、爪の間をよく洗う

そして ⇒



④指の間をよく洗う



⑤親指を使ってねじり洗いをする



⑥手首も忘れずに洗う

- 最後に
    - ・流水で十分に石鹸を洗い流しましょう。
    - ・ペーパータオルか清潔なタオルで拭きましょう。
- ※ タオルの共同使用はやめましょう。

### 正しいうがいの方法

- うがい その1 食べかすを取るために、口に水を含んで強くフクフクする。
- その2 フクフクうがいを2~3回した後、上を向いてのどの奥まで水がまわるよううがいをする。  
(その2を2回繰り返す)



## 人が集まる場所で咳やくしゃみをする時には「咳エチケット」を心がけましょう



マスクをせずに咳やくしゃみをする、ウイルスが約2メートル飛ぶと言われてます。そこで必要なのが「咳エチケット」です。

### 「咳エチケット」

その1 咳がでるときには、マスクを正しく着用しましょう。

- ・マスクは鼻・口・あごまで密着させ、ゴムひもで耳にしっかり固定させましょう。
- ・市販の不織布(腐食不)製マスクが推奨されます

その2 咳をしている人に、マスクの着用をお願いしましょう。

その3 咳やくしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。

その4 使用後のティッシュは、すぐにゴミ箱へ捨てましょう。



※ 咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手はすぐに石鹸で洗いましょう

(福井県健康福祉センターHPより引用)