

冬の感染症にかからない うつさないために

主な感染経路は？ インフルエンザ 感染性胃腸炎
新型コロナ

飛沫感染

咳やくしゃみのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことで感染

接触感染

飛び散ったウイルスが間接的に手から口や鼻に付くことで感染

感染症にかからない、うつさないために



こまめな手洗い

すべての感染症対策の
基本は手洗い！

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



手の甲をのば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。

咳エチケットを意識しましょう

- ☑咳などの症状があるときはマスクを着用しましょう
- ☑咳やくしゃみがあるときはティッシュなどで鼻や口を覆いましょう
- ☑とっさの場合は袖や上着の内側で覆いましょう

