

# 冬の感染対策

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症をはじめとする感染対策の基本は「手洗い」「咳エチケット」「換気」です。

医療機関や高齢者施設などでは、重症化リスクの高い方への感染予防のためマスクの着用を求められることがあります。

## 正しい手の洗い方



① 流水で汚れを洗い流し、手のひらで石けんを泡立てます。



② 手の甲を伸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。



⑦ 石けんを流水で洗い流します。

## せき 3つの咳エチケット



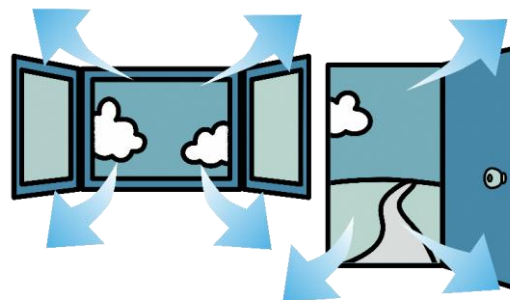
マスクで

ティッシュ・ハンカチで

そでで

口と鼻をしっかり覆いましょう！

## こまめな換気



寒いと、つい窓を閉めっぱなしにしがちですが、ときどき窓や扉を開けて空気を入れ替えましょう。



厚生労働省

健康・生活衛生局  
感染症対策部 感染症対策課