

## ～「手洗い」で冬の感染症を予防しましょう～

ノロウイルスやインフルエンザなどの感染症の多くは、人と人の接触を原因とする「ヒト→ヒト感染」です。冬の感染症予防に大切なのが、「手洗い」です。



**Q. 手洗いは、こまめに洗ってれば、大丈夫？**

→ **A. こまめに洗うことにあわせて  
正しく洗うことが必要です！**



### 「手洗い」のポイント① 15秒以上かけて洗う！

(中途半端な手洗いは、バイ菌(細菌やウイルス)を増やします！)

- **石鹸や液体せっけんを使って、最低15秒以上、**手のひらだけでなく、**手の甲、つめや指の間、手首まで**しっかり洗うことです。

そして、洗った後は、清潔なタオルなどで水分を十分にふき取ります。特にこの時期、家族同士でもタオルの共用は控えましょう。

### 「手洗い」のポイント② 手洗いのタイミングを逃さない！

- 食事の前、トイレの後、家に帰った時はもちろん

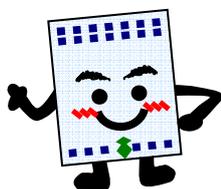
風邪をひいている時は、**鼻をかんだ後、せきやくしゃみを手でふさいだ後**にも手を洗うことが大切です。



#### **せきエチケットも忘れないでね！**

せきやくしゃみなどの症状がある時は、きちんとマスクを。人にむかってせず、顔をそらしてティッシュなどで口と鼻をおおいます。とっさにでそうなときは、曲げた肘で口と鼻をおおいます。

皆様の健康づくりに役立てていただくための「職場出前講座」実施中！  
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課

新・健康ながの21 職場推進部会

電話 226-9960 FAX 226-9982