

# 「咳エチケット・手指衛生・うがい」の3点セットが効く！ ～正しい感染予防のために～

新型コロナウイルスによる肺炎の流行により、予防のために不織布マスクを買い求める人が多く、非常に手に入りにくくなっています。

新型コロナウイルスの感染経路は、飛沫・接触感染が伝えられています。この感染経路から自分や周囲の人を『感染から守る』『周囲へ拡げない』ためにどのような行動をとればいいでしょうか。

飛沫感染	くしゃみや咳とともに見えない小さな粒子となって排出されたウイルスが、鼻や口から入り感染する
接触感染	汚染された物に触って感染する

それには『咳エチケット・手指衛生（消毒・手洗い）・うがい』の3点です！

## ●咳エチケット…症状がある人が『拡げないために行動する』

咳やくしゃみなどの症状がある人が周囲へ撒き散らさないために咳・くしゃみの際にティッシュや肘、マスク等で口を覆う行動です。症状がある人が『拡げないために行動する』ことに意味があります。

**特にマスクは着用方法も廃棄までの行動も重要！！マスク外した後は、手指衛生までが一連の行動です**

### ○マスクの適正な使用方法

マスクも正しい使い方をしなければ、意味がありません。着用・廃棄には以下の点に気をつけましょう。

#### 着用方法

マスク使用の目的は飛沫感染の防止と、呼吸器症状がある人が周囲への拡散の防止になります。ですので、大切なのは鼻と口をしっかりと覆い、飛沫がマスクの外へ漏れることを防ぐことです。下記の図のようにしっかりと着用しましょう。



#### 廃棄方法

着用後のマスク表面は、汚染されていますのでゴム紐を両手で持ち外します。そのまま、表面に触れないでごみ箱へ廃棄します。その後は手指衛生を実施し触れた可能性のある手指をきれいに洗いましょう。



## ● 手指衛生…消毒・手洗いでウイルスを取り除く

手洗いは正しく行うことで感染リスクを下げることができます。下の図のように丁寧にいきましょう。また目に見える汚れが無い場合は、速乾性アルコール製剤で手指消毒を使用すると消毒効果がプラスされます。

きれいになった手やコップを使用してうがいを行きましょう。

### 手洗い手順（石けん液）

※ 図表形の指図切り取り(※)

SARAYA



## ● うがい…口腔や喉を清潔に

うがいは、口腔内の洗浄や、乾燥による口腔内のネバツキを解消する効果がありますその結果、口腔内やのどの粘膜についた細菌やウイルスを洗い流すことができますし、口臭予防にも効果的です。

のどのイガイガが気になる時だけではなく、積極的にいきましょう。

**感染を予防するためには、『咳エチケット・手指衛生（消毒・手洗い）・うがい』の3点です！  
ひとりひとりがしっかりしっかり行動することが感染リスクを下げることになります**

外出などをしたら、手洗い・うがいを食事の前・休憩の前におこなうことが予防にもつながります。慢性疾患をお持ちの方は季節を問わず習慣化しておくといでしょう。皆さんが元気で過ごせるよう、日ごろから感染予防を心がけましょう。

参考資料：サラヤ株式会社

厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000187997.html>

感染管理認定看護師：林真由美