


ぐんまちゃんの 咳エチケットで感染予防

咳エチケットってなに？

1


くしゅん
くしゅん
こんこん
ずずっー



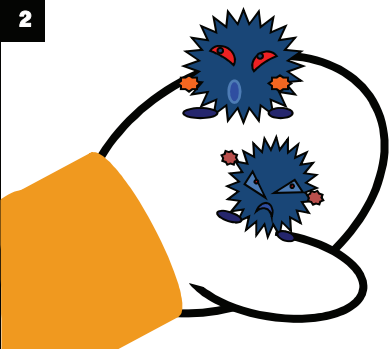
ぐんまちゃん
大丈夫

くしゃみ
せき
はなみず・・・
熱も？

(2メートル)



2



ティッシュ
どうぞ

ありがとう

3

手を洗って
マスク使って

【マスクの付け方】

裏表・上下の向きに注意
(鼻筋に合わせる)

上下に広げる

折り目は下向き



4

ぴったり！！
鼻も口も隠れたよ

咳エチケットが
できました



★咳などの症状を有する方が医療機関を受診する際には、必ず、マスクを着用しましょう。症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう。

手洗いは
裏のページ



◆◆ぐんまちゃんの解説◆◆

ぐんまちゃんがくしゃみをしていますね。マスクをせず、咳やくしゃみをする、病原体が2メートルから3メートル飛ぶといわれています。くしゃみをするときには、周りの人から顔をそむけたり、2メートルくらい離れましょう。

ウイルスなどの病原体のついた手で目や鼻、口などに触ると粘膜から病原体に感染してしまいます。ぐんまちゃんはいつ、どこで感染したのでしょうか？ あら・・・手にはウイルスが・・・ (本当はとても小さいので見えません・・・)

咳・くしゃみをするとき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。使用後のティッシュは、すぐにふたのついたゴミ箱へ捨てましょう。その後、石けんで手を洗いましょう。マスクをすることも、とてもよいことです。【咳エチケットといいます】

◆マスクのポイントと正しい使い方◆

- マスクは不織布(ふしよくふ)
- ・1日1枚のマスクを「使い捨て」
 - ・マスク着用の前後に手洗いを心がけてね。
1. マスクの裏表と上下を確認してマスクを持ちます
 2. あごの下から鼻までマスクでおおい、金具が鼻にあたるように調整しながらゴムひもを耳にかけます
 3. マスクが隙間なくフィットしていることを確認します
- ◆外すときも注意を◆
1. 片方のゴムひもを外します
 2. マスクの表面に触れないように反対側のゴムひもを外します
 3. マスクには触れないように注意しながらゴミ箱に捨てます
 4. 手洗いを忘れずに

ぐんまちゃんの 手洗いで感染予防

インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルス感染症）などの感染症の予防には手洗いをする
ことが大切です。日頃から正しい手洗いをして感染予防を心がけましょう。

石鹸で手を洗っているときには、一度水を止めましょう。水を大切に！

石けんと流水で手を洗いましょう

1. 食事の前
2. トイレの後
3. おう吐物・排泄物の処理後
4. 帰宅したら



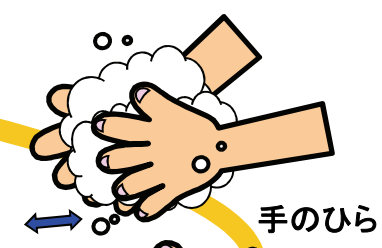
感染予防に
手を
洗いましょう！



目に見える汚れを
流水で流します



石けんを泡立てます



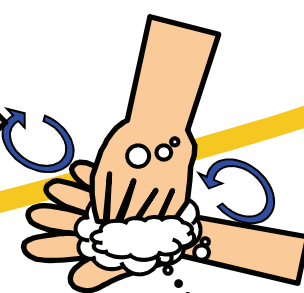
手のひら



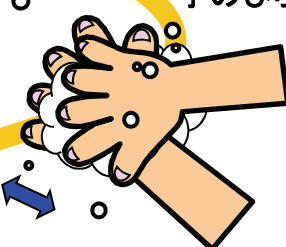
親指から順番に
一本ずつ



指の間



指先

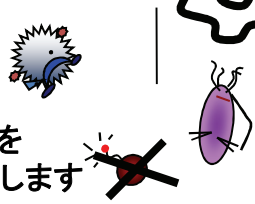


手のこう



手首

泡と汚れを
流水で流します



個人用タオルまたは
ペーパータオルで
しっかり拭きましょう



はいっ、
きれい！！