

# かんたんな 感染対策

感染症は ウイルスや 細菌などが 体の 中へ はいって ねつが 高くなったり  
咳が できたりして 体が つかれる 病気です  
ウイルスなどは 換気＜空気を 入れかえる＞が できていない へやの 中に  
のこっていたり 咳の 中に はいっていたり 自分の 手に ついていることが あります  
感染症が ひろがって あぶなくなったときにも ①～④は だいじです

①換気

②マスクを つける (咳エチケット)

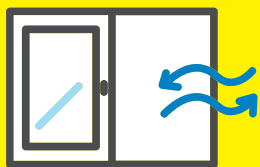
③手を あらう

④人が 多くいる ばしょへ 行かない

自分を まもるため だいじな 人に 感染症を ひろげないためにも  
①～④を まず はじめに こころがけて ください

①換気

＜空気を 入れかえる＞



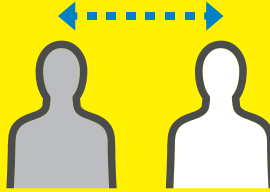
②マスクを つける  
(咳エチケット)



③手を あらう



④人が 多くいる  
ばしょへ 行かない



くわしい ないようは  
うらを みてください

## 感染症が おきる 3つの げんいん

感染症は 3つの げんいんが そろと おこります  
病原体＜ウイルスなどの 病気の げんいん＞ 感染経路＜感染症が ひろがる 方法＞  
宿主＜ヒトなど ウイルスが 感染する ところ＞  
感染症を ひろげないために 3つの げんいんを ひとつでも なくすことが だいじです



病気の げんいんを なくす



ヒトから ヒトへ 感染症が  
ひろがることを とめる



病気に つよい  
からだを つくる

感染症に ついての  
あたらしい じょうほう

厚生労働省などの 公式ウェブサイトや SNSで  
あたらしい じょうほうを しらせます ぜひ みてください



内閣感染症  
危機管理統括庁  
公式SNSなど

WEB



X



Facebook



Instagram



youtube



厚生労働省  
公式SNSなど

WEB



X



Facebook



LINE



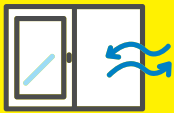
youtube



感染症が ひろがって あぶなくなったときに  
だいじな かんたんな 感染対策

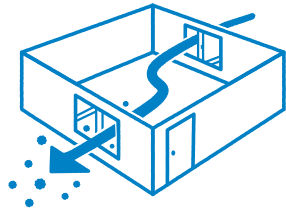
①換気

<空気を 入れかえる>



換気すると 空気の中の  
ウイルスなどを そとへ  
だすことが できます  
二酸化炭素濃度測定器 (CO2センサー)  
<空気が きれいか はかるもの>で  
換気が できているか チェックする  
方法も あります

へやの  
はんたいがわに  
ある まどを  
2つ以上 あける

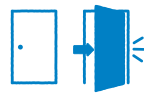


まどが  
1つしか  
ないとき

換気扇を いつも  
つけておく



とびらを  
あけておく



空気の ながれを つくることが だいじです

②マスクを つける  
(咳エチケット)



咳エチケットで ウイルスなどが  
ひろがることを ふせぎます

ウイルスが ひろがることを ある程度  
ふせぐことができる 不織布マスクが  
おすすめです

3つの せきエチケット



ただし マスクの つけかた



③手を あらう



手を あらうと 自分の 手に ついた  
ウイルスを へらすことが できます

水で 手を あらうことが  
できないときは 消毒用エタノールを  
使って 手や ゆびを きれいにする  
ことも だいじです



ただし 手の あらいかた

① 手を あらう 前に

- ☒ つめは みじかく きりましょう
- ☒ とけいや ゆびわは とりましょう

1



手を だして 手を めらしませつけんをつけたら 手をあわせて よく あらいます

2



手のうえを よく あらいます

3



ゆびの さきや つめのあいだを よく あらいます

4



ゆびの あいだを よく あらいます

5



おやゆびと 手のひらを つけてねじるように あらいます

6



手くびも あらいます

ゆびの あいだや 手くびも わすれずに あらって ください

④人が 多くいる  
ばしょへ 行かない



感染症が ひろがって あぶなくなったときに  
人が 多くいる ばしょへ 行かなければ  
感染する リスクを へらすことが できます

ねつが 高くなったり 咳が でていたり 体が  
つかれている ときは 人が 多くいる ばしょへ  
行かないで ください

とくに お年寄り もともと 病気が ある人

おなかに あかちゃんが いる人

体が つかれている人

は 人が 多くいる ばしょへ 行かないで ください



感染症についての あたらしい じょうほう<とくちょうや かわったこと など>や  
感染を ひろげない 方法を 厚生労働省などの 公式ウェブサイトや SNSで しらせます  
かくにんして ください



内閣感染症危機管理統括庁



厚生労働省

マスクや 消毒薬などを  
いえや はたらくばしょ  
でも じゅんびして  
ください!