

手洗いで感染症予防

手指消毒薬



流水で手洗いができない場合には、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

画像出典：厚生労働省 (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/keihatu.htm>)

手指消毒の手順

出典：「日本環境感染学会教育ツールVer.3.1より引用」

1 消毒薬約3mLを手のひらに取ります(ポンプを1回押すと霧状に約3mLです)。

2 初めに両手の指先に消毒薬をすりこみます。

3 次に手のひらによくすりこみます。

4 手の甲にもすりこんでください。

5 指の間にもすりこみます。

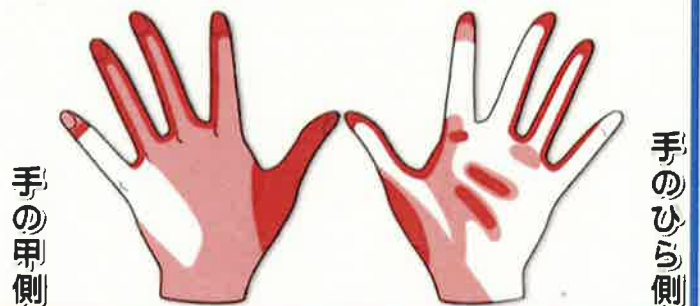
6 親指にもすりこみます。

7 手首も忘れずにすりこみます。乾燥するまでよくすりこんでください。

指先から消毒するのがポイントです。

とくに
食事前や調理前、
トイレ使用後には
手洗いを！

■ 洗い残しの多いところ
■ やや洗い残しの多いところ



Wash your hands, and prevent spreading infection.

Hand sanitizer



If running water is not available,
use hand sanitizer containing
alcohol.

How to use hand sanitizer

Source: Education Tool Ver.3.1 from Japanese Society for Infection Prevention and Control

- ①  Take 3ml of sanitizer in your palm. (Press the pump once to dispense about 3ml of mist.)
- ②  First, rub the sanitizer into the fingertips of your both hands.
- ③  Next, rub it into your palms thoroughly.
- ④  Rub the back of your hands.
- ⑤  Rub between your fingers.
- ⑥  Rub each of your thumb.
- ⑦  Don't forget to scrub your wrists until dry.

It is important
to start with
your
fingertips.

**Make sure to wash your hands
before eating, cooking, and
after using the toilet!**

Health and Disease Control Division,
Nagano Prefecture (January 2020)

■ 洗い残しの多いところ (Most frequently missed)
■ やや洗い残しの多いところ (Frequently missed)



手の甲側

Back

Palm

手のひら側

Government Internet TV
(<https://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg7362.html?t=46&a=1>)

勤洗手 防传染

手指消毒液



不能用流水洗手时，让我们用含有酒精的手指消毒液来消毒吧。

手指消毒的顺序

“日本环境感染症学会教育工具书 Ver. 3.1”

①



挤出大约 3ml 消毒液置于掌心(按一次会喷出约 3ml 的雾状消毒液)

②



首先揉搓两手指尖

③



接下来掌心也要仔细揉搓

④



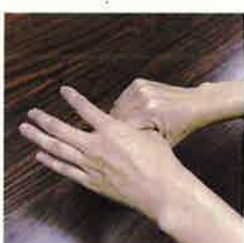
手背也要揉搓

⑤



手指之间也要揉搓

⑥



大拇指也要揉搓

⑦



不要忘了揉搓手腕。把消毒液揉搓干为止。

手指尖消毒是重点!

■ 洗い残しの多いところ (残留细菌多的地方)
■ やや洗い残しの多いところ (残留细菌较多的地方)

特别是饭前及上完卫生间后，都要记得洗手！



长野县健康福祉部保健・疾病对策课(2020年1月)

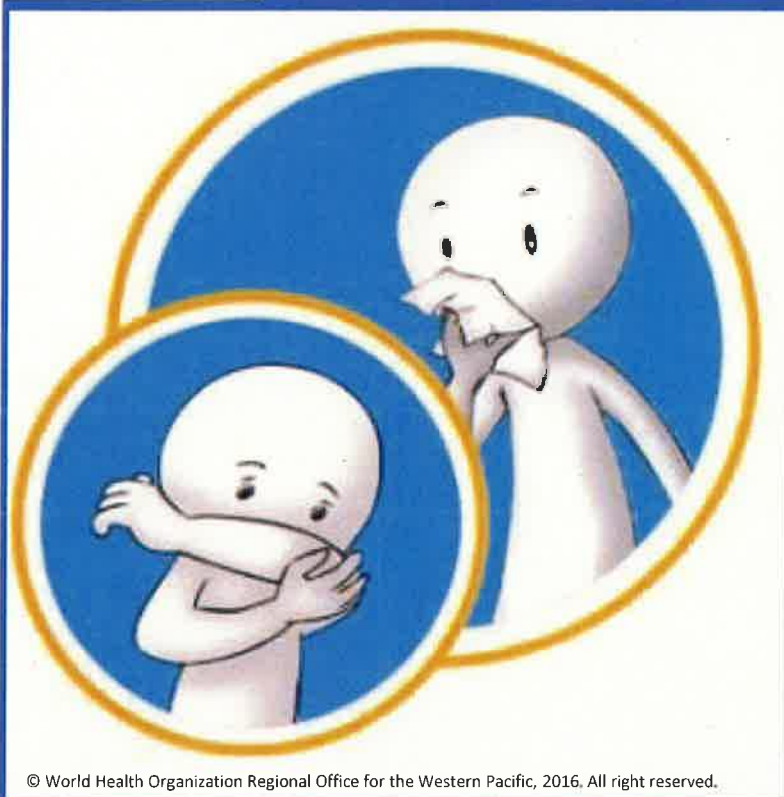
下方是“政府网页视频”
(<https://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg7362.html?t=46&a=1>)”

咳エチケットで感染症予防

咳エチケットとは

咳やくしゃみが出たときに周りの人へ病気をうつさないためのマナーです。

マスクがない場合には？



© World Health Organization Regional Office for the Western Pacific, 2016. All right reserved.

①咳やくしゃみの際は
ティッシュで口と鼻を
おおいましょう。

②ティッシュ等がない
場合には、**二の腕**で
口と鼻をおおきましょう。

マスクがある場合には、
正しくマスクを着用しま
しょう。



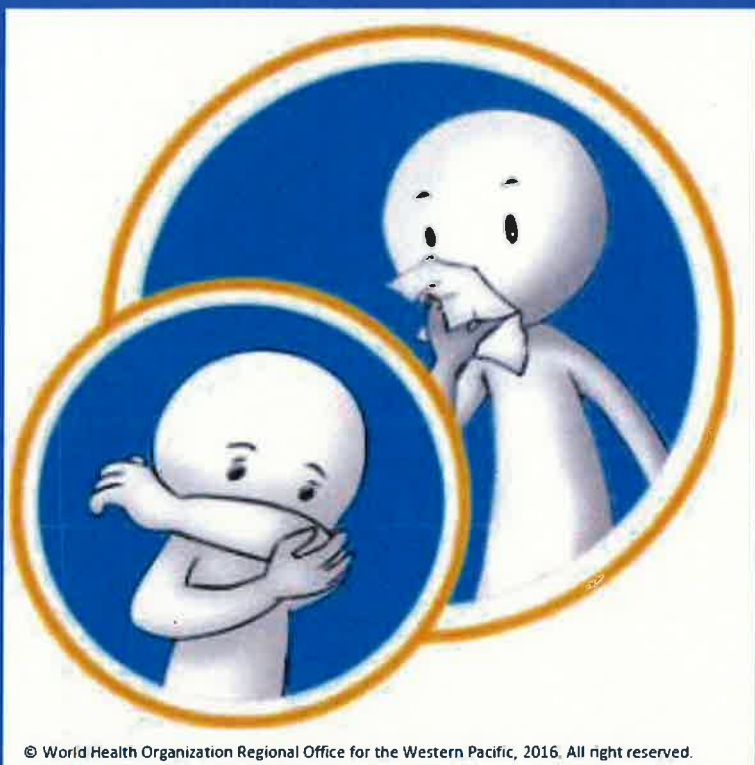
画像出典：政府広報 (http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/img/06_04.gif)

遵守咳嗽礼仪 预防疾病传染

咳嗽礼仪就是

为了在咳嗽或者打喷嚏的时候，不会把疾病传染给周围人的礼仪。

没有口罩的时候应该怎么做呢？



- ① 咳嗽打喷嚏的时候，请用纸巾捂住口鼻。
- ② 没有纸巾时，请用上臂捂住口鼻。

有口罩的时候，请正确佩戴口罩。

<口罩正确佩戴方法>

- ①要把鼻子和嘴盖住
- ②松紧带要挂在耳朵上
- ③鼻子两边不要留缝隙

Practice cough and sneeze etiquette and prevent spreading infection.

What is cough etiquette?

Good cough and sneeze manners to prevent the spread of illnesses.

What if I don't have a mask?



- ① Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze.
- ② If you do not have a tissue, cover your mouth and nose with your arm.

© World Health Organization Regional Office for the Western Pacific, 2016. All right reserved.

Wear your mask properly.

<How to wear your mask>

- ① Make sure your nose and mouth are both covered.
- ② Pull the elastic strings around your ears.
- ③ Bend the stiff edge of the mask to securely fit over your nose

Health and Disease Control Division,
Nagano Prefecture (January 2020)