

みんなで知って、みんなで予防！

# インフルエンザ 正しく行う 手洗い マスク



インフルエンザにうつらないようにするには、**飛沫(ひまつ)感染**や**接触感染**といった感染経路を断つことが大事です。

※**飛沫感染**…感染した人がせきをするなどで飛んだ、飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込むことで感染します

※**接触感染**…感染した人が咳を押さえたり鼻水をぬぐった手で触れた場所にはウイルスが付着します。ウイルスが付着した場所に別の人が触れ、その手を口や鼻に無意識にもっていくことでウイルスが体内に侵入し、感染します

## 正しい手洗い

- ・手のひら、手の甲を洗う。
- ・指先、爪の間を洗う。
- ・指の間、親指の周りを洗う。
- ・手首も洗う。

15 秒間を目安に行いましょう！



## 正しいマスクの装着方法



- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- フィットするように調節する



×鼻の部分に隙間がある



×あごが大きく出ている



エルム調剤薬局水沢店

岩手県奥州市水沢区東大通り一丁目5番31号 TEL: 0197-47-4767