　基本的な感染予防

2020/5/18

風邪や季節性インフルエンザなどの一般的な感染症予防と同様に、手洗いや咳エチケットなどを実践しましょう。

**１）普段からの健康管理**

　　　　普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

**２）**[**手洗い**](http://www.kantei.go.jp/jp/content/000059529.pdf)（リンク出典：首相官邸ホームページ）

・ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに石鹸、流水で丁寧に手を洗いましょう。

＜[正しい手洗い方法](http://www.m3ds-i.mazda.co.jp/Mediasite/Play/81f97391e8fe490fa90d4efc4204684b1d)：動画＞

・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す。（手指消毒の手順は　[こちら](https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10600000-Daijinkanboukouseikagakuka/0000123506.pdf)）

**３）**[**咳エチケット**](http://www.kantei.go.jp/jp/content/000059528.pdf)　(リンク出典：首相官邸ホームページ)

・咳、くしゃみがでる際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえましょう。

咳・くしゃみをしている人が周囲にいた場合には、マスクの着用を勧めましょう。

＜[咳エチケット](http://www.m3ds-i.mazda.co.jp/Mediasite/Play/cad1a384acce4cd5959c1a9b428fa0dc1d)：動画＞　＜[正しいマスクのつけ方、外し方](http://www.m3ds-i.mazda.co.jp/Mediasite/Play/3b9eb239f402465e98cd0c603561f0be1d)：動画＞

※[マスクのお願い](https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000594878.pdf)

感染症の拡大の効果的な予防には風邪や感染症の疑いがある人たちに使ってもらうことが何より重要です。

※マスクの効果は？

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ効果が高いとされています。

咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクをつけましょう。

一方で、予防⽤にマスクを着⽤することは、混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では一つの感染予防策と考えられますが、屋外などでは、相当混み合っていない限り、マスクを着⽤することによる効果はあまり認められていません。咳や発熱などの症状のある人に近づかない、人混みの多い場所に行かない、手指を清潔に保つといった感染予防策を優先して行いましょう。

**４）日常生活での予防行動**

・ドアの開け方：できるだけ指先や手のひらで触れず、腕や肘などで開けましょう。

・スイッチの押し方：指先ではなく、第2関節で押します。

どうしても手や指を使用する場合は、その後に手を洗いましょう。

<[日常生活で行う感染予防](http://www.m3ds-i.mazda.co.jp/Mediasite/Play/8ccd5f28b6f4441e8f101a1fb2c284a01d)：動画＞

**５）適度な湿度と換気**

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。室内の環境で注意することは、湿度と換気です。

適切な湿度は50～60％と言われており、湿度を高く保つことは良いことですが、それよりも1時間に2回は換気を

行い、手洗いを忘れずに行ないましょう。また、マスクの着用やこまめに水分を摂ることも喉の加湿につながります。

**６）環境消毒**

　　ドアノブ、階段の手すり、エレベーターの操作盤、照明のスイッチなど、人がよく触れる場所を消毒しましょう。

職場内の消毒方法は[こちら](http://www.health.mazda.co.jp/pub/hpc/10_infection/form/disinfection.pdf)

※本資料の無断転用及び転載はお控えください。