



動画でもご覧いただけます！  
(YouTube / 厚生労働省)



このページでは厚生労働省が推奨する手洗いを垂水市にて再編集してご紹介しています。

## 手洗いの仕方を確認しよう！



①まず石鹸を泡立てながら「手のひら同士」をよくこすり合わせます。



③右手・左手のそれぞれの「指の間」を念入りに洗います。



⑤手のひらで、指先・爪の間をよく洗います。



⑦手洗いは、最低 15 秒以上かけて洗います。

⑨手洗い終わったら、清潔なタオル等で水分をよく拭き取って、乾かしましょう。

①～③を1セットとし、2セット洗い（2回洗い）するとより効果的です。



②右手の手のひらで「左手の甲」を、左手の手のひらで「右手の甲」を洗います。



④親指と手のひらをねじりながら、親指をしっかりと洗います。



⑥最後に手首も忘れずに洗います。



⑧特に指先、指の間、親指はしっかり洗います。

誰も経験していないので「分からない」のです。つまり、今の時点で「この感染症のその後」を見極めることはとても難しく、まさにこれから研究されていくものなのです。

もちろん、これまでに分かっていたこともありません。主な感染経路は、ウイルスに汚染された所に触れ、その手で目や口、鼻を触ることでウイルスが体内に侵入する「接触感染」や、感染者の咳やくしゃみなどで飛び散った唾液の飛沫を吸い込み感染する「飛沫感染」であることが明らかになっていきます。そのほかにも、発症すると高熱が出て風邪やインフルエンザに似た症状になること、味やにおいを感じなくなる可能性があること、急激に肺の機能が低下して死に至ることがあること、感染しているのにこれといった症状があらわれないことがあることなどです。

## 感染予防のために何をすればいいのか。やはり大事な「手洗い」と「マスク」

鹿児島県の感染者数は、6月末時点で11名と比較的少ない数で推移していましたが、7月になり急激に増加し、7月19日時点では165名となっています。垂水市民の皆さんの中には「自分たちは大丈夫」と思っている方ももしかしたらおられるかもしれませんが、予測のつかないウイルスに「絶対安全」はあり得ない、ということは今一度肝に銘じてください。

まだまだ暗中模索の現状では、とにかくこのウイルスを身体に入れないこと、この感染症にかからないことが、一番の得策なのです。

3 **まずは何より「手洗い」が大事。正しい手洗いでできていますか？**

感染症の専門家や医療従事者が必ずやっている、一番基本的ではありますが、最も有効な感染予防、それは「正しい」です。

ウイルスは、手や身体に付着しただけでは感染しません。ウイルスの付いた手が顔に触れ、鼻や口や目に入ることで、体内に侵入します。そのため、まずは手についたウイルスを石鹸と流水で洗い流すことが重要なのです。今は一時的に入手が難しくなっていますが、消毒用エタノールを手指に十分にすりこむことでも、ウイルスは破壊できます。

外出先から帰ってきたら「15秒以上かけて丁寧に手洗いをする」だけでなく、トイレの後や食事の前はもちろん、「気が付いたときに手洗

4 **新しい習慣 マスク着用**

①マスクを正しくつける！

マスクは、次の3つの点において有効です。

- ① 他人に飛沫を飛ばさない。
- ② 空気中の飛沫を鼻や口に直接受けにくくする。
- ③ 自分の手で、鼻や口を直接触れない。

最近、診察室でお会いする患者さんを拝見していて、気を