

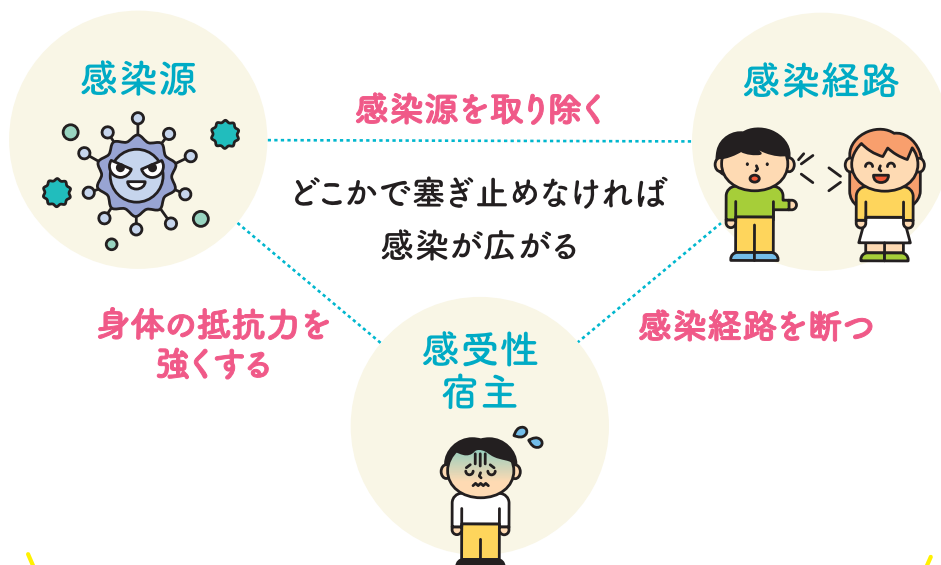
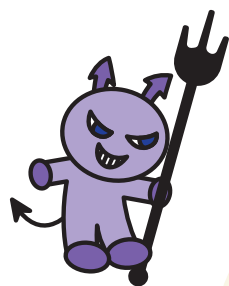
感染症ってなに？

感染症とは、身体に害をもたらす病原体が身体に入り、
痛みや腫れ、発熱などの症状がみられることです。



感染症の3要素

感染症は、病原体（感染源）、感染経路、感受性宿主の
3つの要素が揃うことで感染します。



これらに対して適切な対策をとることで
感染を防ぐことができます。

感染経路を断つ！

うつらない・うつさないために！

うがい

正しい
うがい
方法



①

溶液を口に含み
少し強く「ブクブク」うがいをして、
吐き出します



②

同量の溶液を含み、
上を向いて「ガラガラ」うがいを
約15秒して、吐き出します



③

もう一度
「ガラガラ」うがいをして
吐き出します

咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所では気をつけよう！
周囲の人からなるべく離れよう。



マスクを着用します
(口・鼻を覆う)



ティッシュなどで
口・鼻を覆う



袖で
口・鼻を覆う



何みせず
咳やくしゃみ
する



咳やくしゃみを
手で
おさえる

正しい
マスク
着用



①

口・鼻の両方を確実に覆う



②

ゴムひもを耳にかける



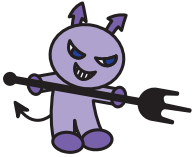
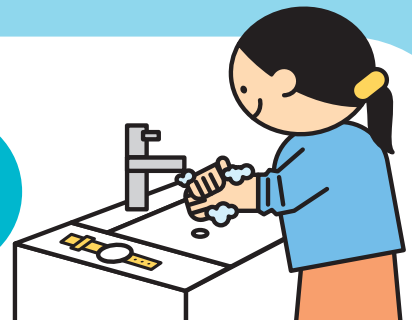
③

隙間がないよう鼻まで覆う

手洗い

手洗い効果

手洗い、
本当はとっても
効果的!!



手洗い無し

手のひらはウイルスや
菌でいっぱいです



流水15秒

ウイルスや菌が
 $\frac{1}{100}$ くらいに減ります



ハンドソープ10秒+流水15秒

ウイルスや菌が
 $\frac{1}{10,000}$ くらいに減ります

正しい手洗い方法

手洗いの前に

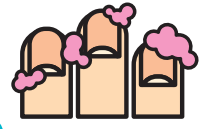
- 爪は短く切っておきましょう。
- 時計や指輪は外しておきましょう。



- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



- 2 手の甲をのぼすようにこすります。



- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。



- 4 指の間を洗います。



- 5 親指と手のひらをねじり洗いします。



- 6 手首も忘れずに洗います。



- 7 流水で洗い流し清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

消毒効果

手洗いでできない状況では、アルコール消毒も有効です。
アルコールは、ウイルスや菌の「膜」を壊すことで無毒化します。

使用方法

ポンプは押しきるまで出し切ること。15秒以上すり込めないなら追加する。
指先を中心につけ、まんべんなくすり込むように。



感染源に負けない からだの抵抗力をつける！

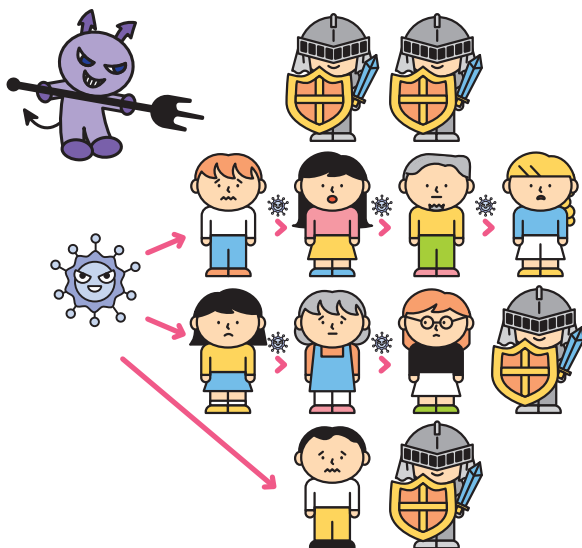
感染症対策には、
予防以外に感染源に対する
抵抗力をつけることも重要です。

集団免疫効果

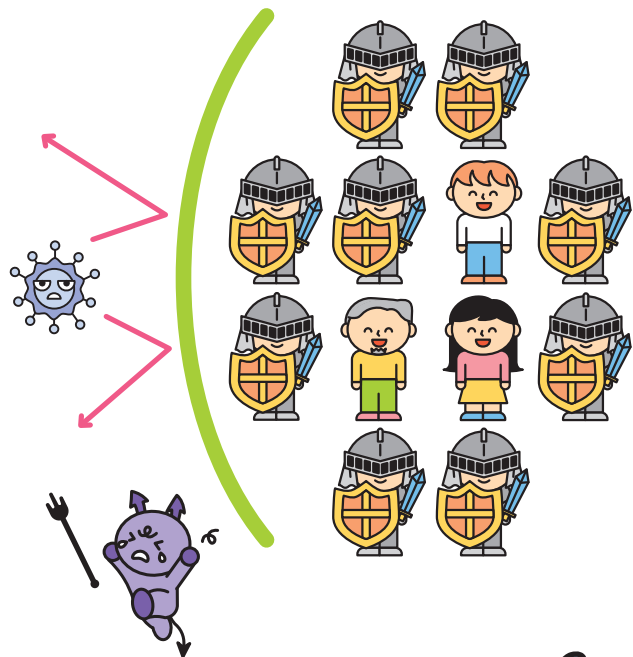
人口の一定割合以上の人が免疫を持つと、感染患者が出ても、
他の人に感染しにくくなることで、感染症が流行しなくなる状態のことです。



免疫のない人が多い時

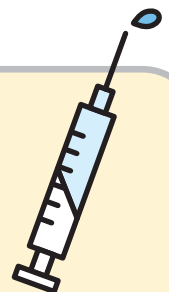


免疫を持たない人も
間接的に感染から守られる
免疫のある人が多い時



ワクチン接種

予防接種を受けると、病気に対する免疫が作られ、
感染症の発症や重症化を予防することができ、
集団の中で感染患者が出ても「集団免疫効果」を発揮できます。



1人はみんなのために みんなは1人のために

