

①感染症発症の仕組みを知る（基本編使用コマ）

一 感染症発症の仕組みを知る

感染症は原因となるウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入し、増殖して症状を引き起こすことで発症します。そのため、まずは何よりも侵入を防ぐことが重要。病原体が潜む感染源と感染経路を把握することで、効果的な対策を立てることができます。

飛沫感染

感染者の会話やせき・くしゃみで飛びしぶき（飛沫）に含まれる病原体が目や鼻、口の粘膜から侵入

接触感染

感染者本人や感染者が触れたものに触れることで病原体が手に付着



空気感染

感染者の飛沫が乾燥して空气中に滞在、病原体が目や鼻、口の粘膜から侵入

病原体が付着した手で顔を触ることで、病原体が目や鼻、口の粘膜から侵入

②手洗いで病原体の侵入を防ぐ（基本編使用コマ）

一 手洗いで病原体の侵入を防ぐ

病原体はいたるところに存在するため、生活の中から完全に除外することは不可能です。しかし、体内に侵入さえしなければ感染はしないので、仮に皮膚に病原体が付着しても、そこで殺菌できれば感染を防ぐことができます。外出の後などは、特に意識して手洗いすることが重要です。



流水でよく手をぬらした後、石けんを付け、手のひらをよくこする



手の甲を伸ばすようにこする



指先・爪の間を念入りにこする



指の間を洗う



親指と手のひらをねじり洗う



手首も忘れずに洗う

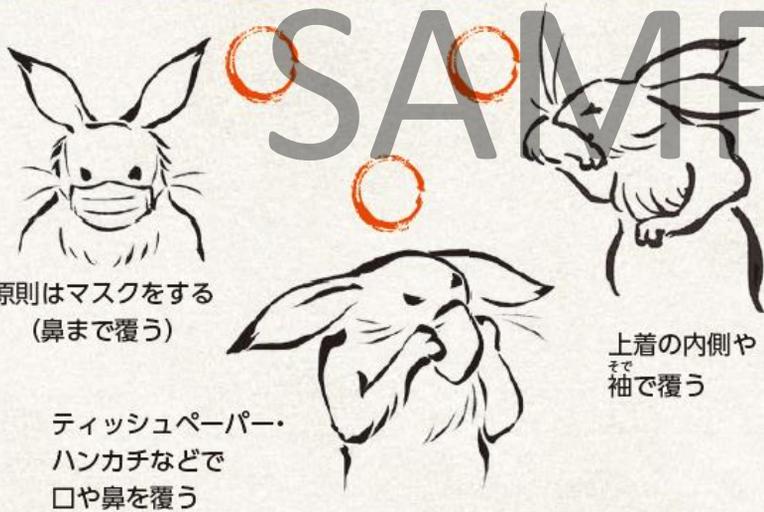
25秒以上
洗う

③咳エチケットに留意

一 咳エチケットに留意

咳やくしゃみをする時、何もしなければその飛沫は数メートル先まで飛び、広範囲の人に病原体をまき散らします。また、手で咳やくしゃみを押さえた場合も、その手でドアノブ等に触ることで病原体が付着してしまいます。病原体を拡散しないためにも、正しい咳エチケットが必要です。

正しい咳エチケット



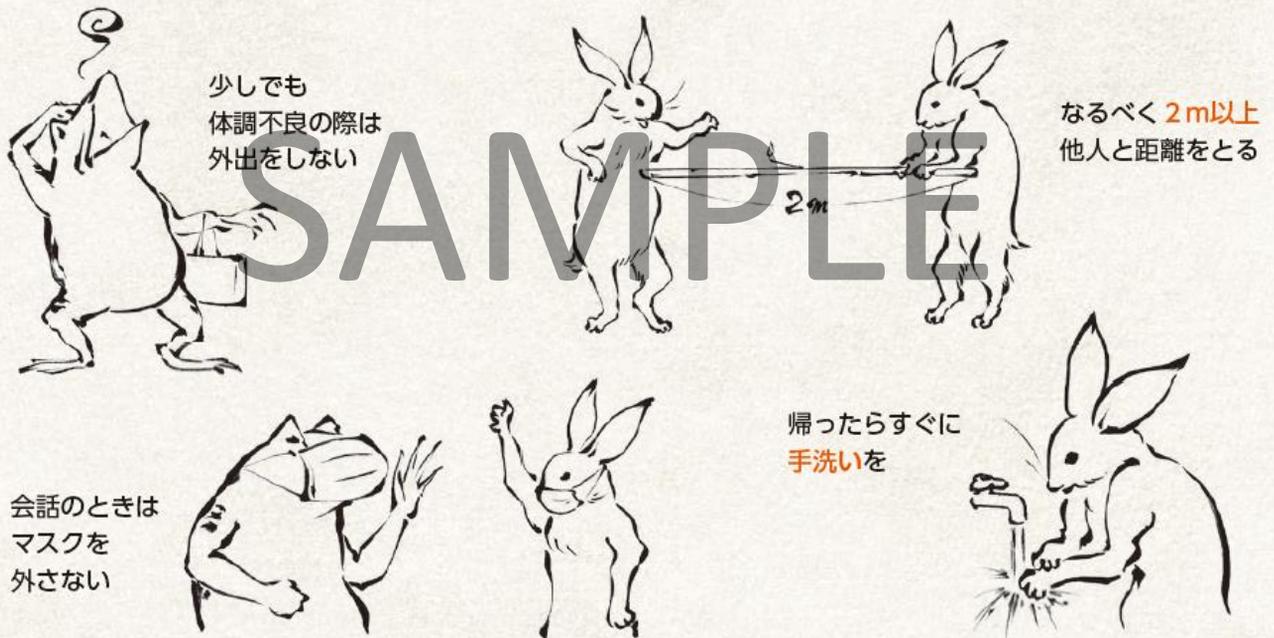
悪い例



④密集・密接に注意する（飛沫・空気感染編使用コマ）

一 密集・密接に注意する

人が大勢集まる場所や至近距離での会話をする際は、感染リスクが高まります。体調が悪いときは免疫機能が落ちて感染症を発症しやすくなるため、特に密集・密接を避けるようにしてください。



⑤適度な換気で密閉空間を防ぐ（飛沫・空気感染編使用コマ）

一 適度な換気で密閉空間を防ぐ

換気の悪い密閉空間では病原体が滞留しやすく、感染リスクが高まります。
換気の際は下の絵のように、空気の流れを作ることが重要です。

2方向の窓を
1時間に2回以上、
数分程度ずつ
全開にする

窓が1つしかない場合は、入り口
のドアを開けたり扇風機、換気
扇を併用して空気の流れを作る

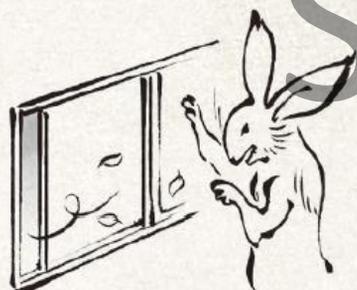


⑥温度と湿度にも注意

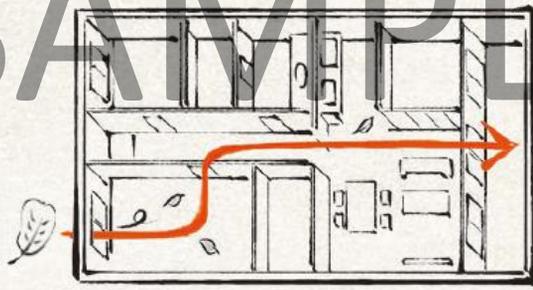
一 温度と湿度にも注意

低温・乾燥の環境は病原体にとって生存しやすい上に、人間の免疫力も下がるため、感染症にかかりやすくなります。一方で窓を閉め切って換気を行わなければ、密閉空間となり感染症リスクが上がります。
保温・保湿と換気の両方に注意し、暖房器具や加湿器等を用いて調整してください。

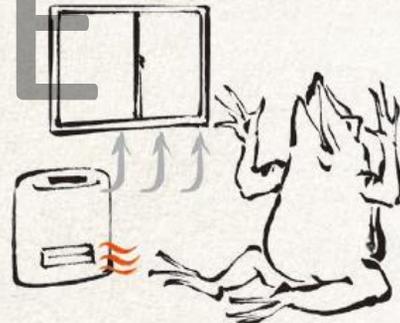
室温変化を抑える窓開け換気のポイント



窓を少しでも開けて常時換気する



人がいない部屋の窓を開け、廊下
を經由して人のいる部屋に空気
を取り入れる



開けている窓の近くに暖房器具を
設置する

⑦人が触れる場所はこまめに消毒を（接触感染編使用コマ）

一 人が触れる場所はこまめに消毒を

身の回りのものを消毒・殺菌することで、手指に付く病原体の数を減らすことができます。熱湯による消毒の他、市販の消毒薬を用いることも有効ですが、病原体により効果に差異があるため、目的に合ったものを正しく使うことが必要です。

例 新型コロナウイルスに有効な主な消毒方法



80℃の熱水に10分さらす

濃度0.05%に薄めたもので机などを拭く

※目や肌への影響があるため、取り扱いには十分注意。
※必ず製品の注意事項を確認する。

有効な界面活性剤が含まれる「家庭用洗剤」も効果的

感染症に関する最新情報は厚生労働省のWebサイトでご確認ください。▶



⑦

⑧マスクやティッシュは正しく処理（接触感染編使用コマ）

一 マスクやティッシュは正しく処理

使用済みのマスクやティッシュペーパーには、病原体が多数付着しています。ごみに直接触れない、袋をしっかりと縛って封をする、ごみ捨て後は手を洗うといった点に留意することで、ご自身やご家族、廃棄物処理業者の方などの感染症予防となります。

ごみの捨て方



ごみ箱にごみ袋をかぶせ、ごみを入れる

ごみに直接触れないようゆとりをもってしっかり縛る

ごみ捨て後は石けんを用いて20秒以上手を洗う

⑧

⑨ 玄関ではアルコール消毒

一 玄関ではアルコール消毒

出先などで手を洗えない場合は、アルコール消毒液の利用も有効です。特に不特定多数の人が触れるものに触れた後や密集・密接の場にいた後は、すぐに消毒をしてください。

アルコール消毒液による消毒の手順



消毒薬適量を
手のひらに取る



両手の指先に消毒薬
をすりこむ



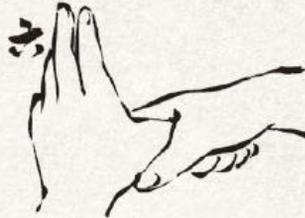
手のひらにすりこむ



手の甲にすりこむ



指の間にすりこむ



親指にすりこむ



手首も乾燥するまで
すりこむ

⑩むやみに顔を触らない

一 むやみに顔を触らない

病原体が付着した手で顔に触れると、目や鼻、口の粘膜から感染していく可能性が高まります。



1 時間に平均 **23回**

顔に触れる

(2分36秒に1回)

そのうち44%が
粘膜に触れる

目 3回
鼻 3回
口 4回

Yen Lee Angela Kwok et al. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control. 2015 Feb 1;43(2):112-114.

⑪マスクは正しく着ける

一 マスクは正しく着ける

マスクは飛沫^{ひまつ}の侵入を防ぐ以上に、自身の飛沫が飛び散らないようにする効果があります。ただし、せっかくマスクをしていても、正しく着けていなければその効果は期待できません。



鼻と口の両方を
確実に覆う



ゴムひもを
耳にかける



隙間がないよう
鼻まで覆う



外すときは
ゴムひもを
持つ

⑫予防接種の正しい知識を得る

一 予防接種の正しい知識を得る

ワクチンは感染症の予防、重症化防止の効果があります。副反応が出る可能性も含め、厚生労働省から正しい情報が公表されているので、詳しくはそちらもご確認ください。

分類	定期接種		任意接種
	A類疾病	B類疾病	
目的	集団予防	個人予防	個人予防
費用負担	公費	一部公費	自費
接種の努力義務	あり	なし	なし
副反応の救済措置※	あり	あり	あり

※定期接種の副反応の救済措置は「予防接種法」、任意接種は「独立行政法人医薬品医療機器総合機構法」に基づく。

⑬予防接種の種類を知る

一 予防接種の種類を知る

接種の努力義務がある感染症一覧

一	ジフテリア・百日せき・破傷風・急性灰白髄炎(ポリオ)
二	B型肝炎
三	Hib感染症
四	肺炎球菌感染症(小児)
五	結核
六	麻疹・風しん
七	水痘(すいとう)
八	日本脳炎
九	ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症
十	ロタウイルス

予防摂取に関する最新情報は、厚生労働省のWebサイトでご確認ください。

厚生労働省 予防接種

