

# 今こそ徹底、咳エチケット、手洗い方法の復習。

咳エチケット覚えていますか？自分が感染しないように予防するのも重要ですが、人にうつさないように咳エチケットを実行できていると、きっと周囲の人たちから、通だね、とか、お洒落さん、とか思われますよ！多分・・・。

さて、下記の2つのうち正しい「咳・クシャミの方法」はどちらでしょうか？

①上品な「手おさえ」派



②ワイルドな「肘」派



おいどんは男らしく②ですたい！と九州出身の ICT メンバーが叫んでいますが、正解は、②ワイルドな「肘」派です！ 大正解！

咳やくシャミの飛沫には多くの病原菌やウイルスが含まれています。もちろんインフルエンザウイルスもその1つです。咳やくシャミをしてしまうのはしょうがないですが、いかに周囲に飛沫を撒き散らさないようにするかが重要です。

①だって、十分飛沫をおさえています！という女性陣の意見もありますが、①の場合、咳やくシャミでとんだ飛沫が手についてしまいます。「手」はヒトが最も使用するものであり、手を使えば使うほどに周囲に飛沫を擦り付けることとなります。擦り付けられたウイルスは、そこから他のヒトの手に付着して感染を拡大してしまう恐れがあります。

一方②では、飛沫がつくのは肘の内側であり、手よりも周囲に飛沫を擦り付ける恐れは低くなります。もちろん、**マスクをするのは大前提です**。手に咳やくシャミをしてしまったときは、速やかに手を洗ってください。

今話題に出てきたマスク、皆さん自宅に確保してありますか？冬になると品切れが予想されます。今のうちに見つけたら仕入れておきましょう！次は手洗い方法です！

石鹸あるいは手指洗淨消毒薬と流水を用いる方法



1. 流水で手を濡らす



2. 洗淨剤を手にとる



3. 手のひらでよく泡立てる



4. 手の甲・指の間を洗う



5. 指先・爪を洗う



6. 手のひら・指の間を洗う



7. 親指をねじり洗いする



8. 手首を洗う



9. よくすすぐ



10. ペーパータオルで拭く

皆様、思い出しましたか？インフルエンザの流行はしていませんが、しっかり咳エチケット、正しい手洗いを行いましょ！