

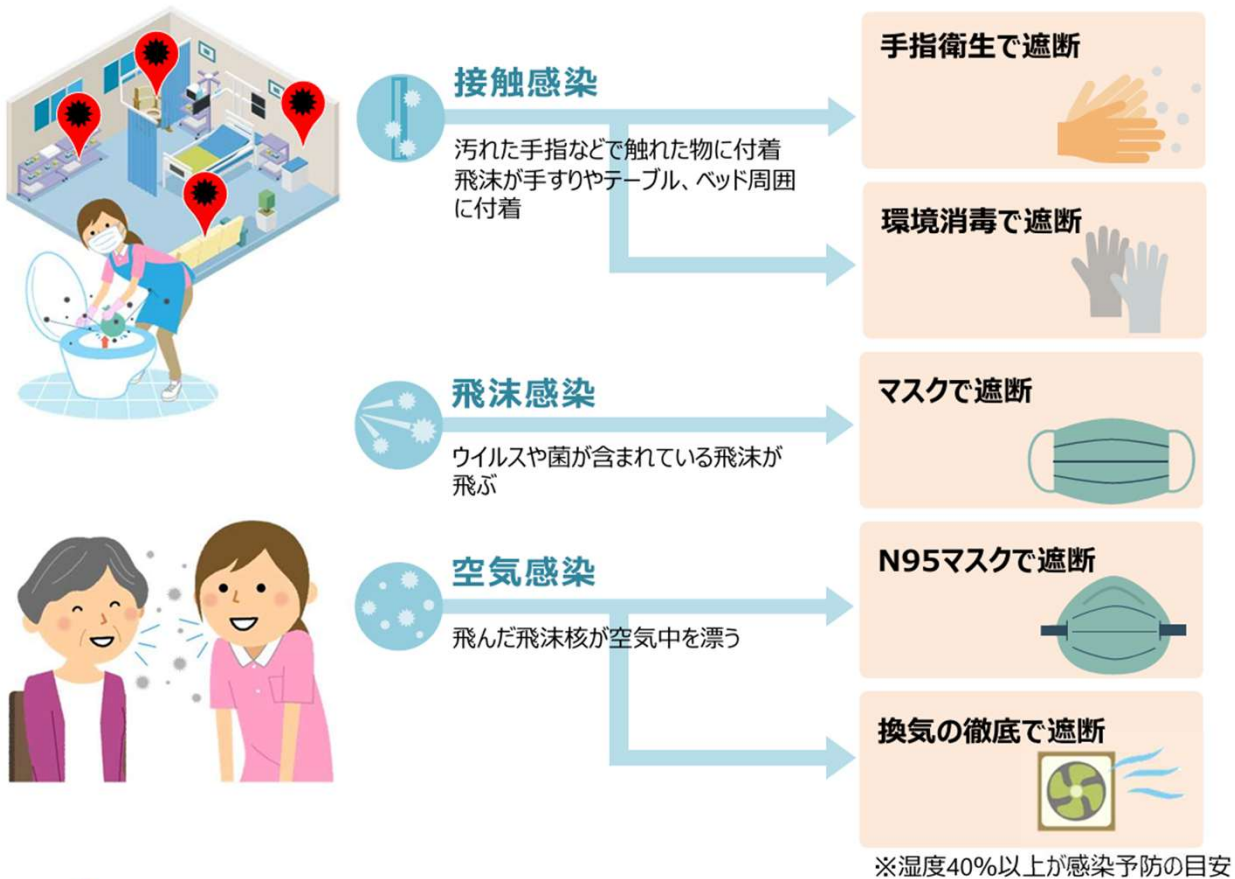
感染症対策

チャオ！デイフィットソーシャル倶楽部
2025年3月25日

感染経路には、①接触感染、②飛沫感染、③空気感染などがあります。

感染経路	特徴	主な原因微生物
① 接触感染 (経口感染含む) 	手指・食品・機器を介して伝播する。 最も頻度の高い伝播経路である。	ノロウイルス 腸管出血性大腸菌 MRSA、緑膿菌 など
② 飛沫感染 	咳、くしゃみ、会話などで感染する。 飛沫粒子は1m以内に床に落下し、 空中を浮遊し続けることはない。	インフルエンザウイルス ムンプス（おたふくかぜ）ウイルス 風しんウイルス 新型コロナウイルス など
③ 空気感染 	咳、くしゃみなどで飛沫核として伝播する。 空中に浮遊し、空気の流れにより飛散する。	結核菌 麻しん（はしか）ウイルス 水痘（みずぼうそう）ウイルス など

Ⅱ | 感染経路の遮断



行うケアや利用者の状態に応じて判断することも必要なため、困ったら医療職に相談しましょう

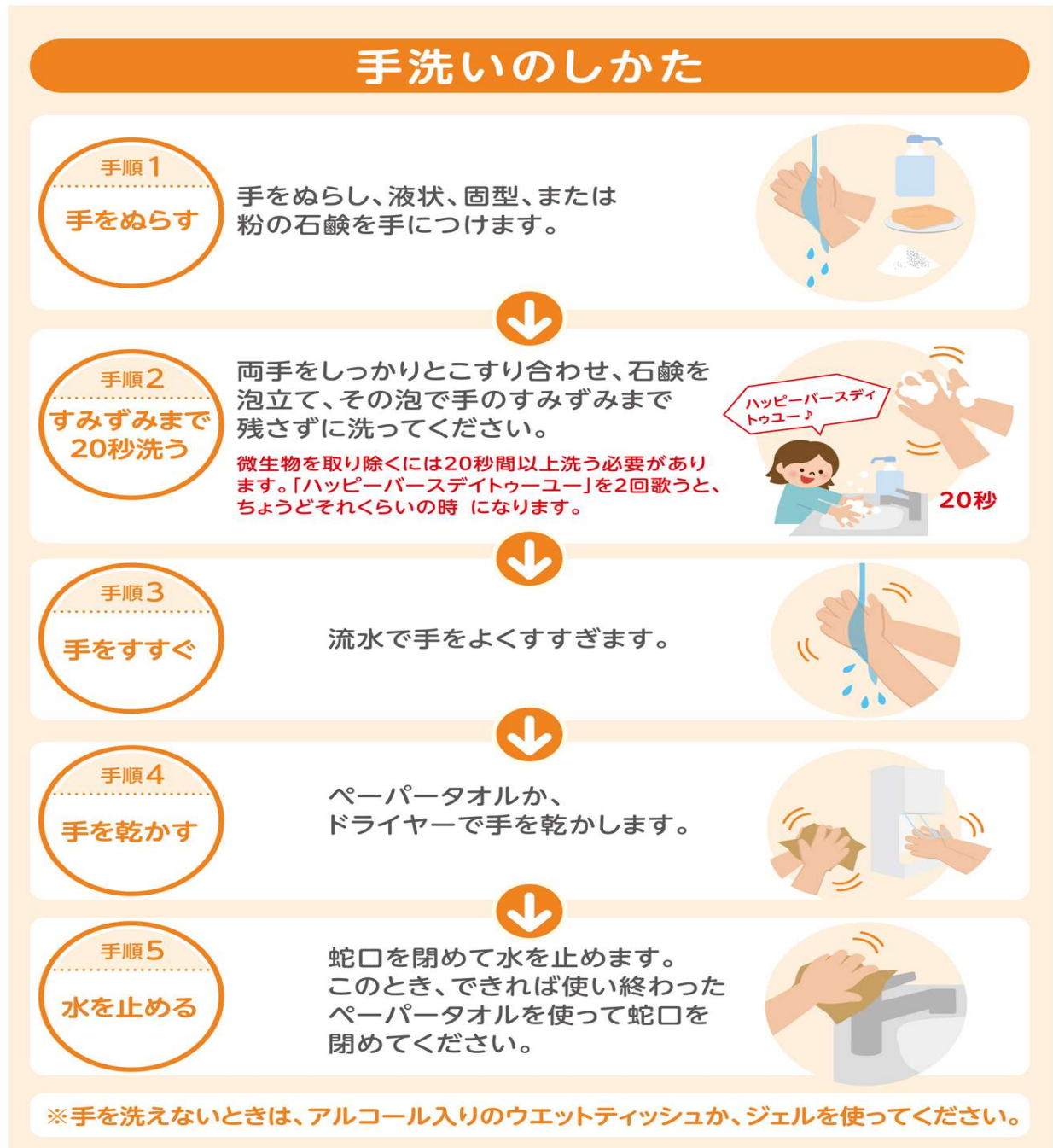
感染症予防の基本は、手洗いとマスク

手洗いとマスクの着用は、新型コロナウイルス感染症、かぜやインフルエンザなど、すべての感染症予防に効果があります。

監修：岡部信彦（川崎市健康安全研究所 参与）

手洗いについて

手を洗うことは感染症予防の第一歩です。手の洗い方についてアメリカ疾病対策センター（CDC）が推奨している方法をご紹介しますので、参考にしてください。



* 石けんで手が荒れる人は、石けんを使わなくてもかまいません。でも石けんを使わないときでも、ハッピーバースデーを2回以上歌って、ていねいに手を洗ってください。

* 手を洗えないときは、アルコール入りのウェットティッシュか、ジェルを使ってください。（アルコール消毒は濃度70%以上95%以下のエタノールを用いる）¹⁾

1) 厚生労働省 新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku_00001.html

マスクについて

熱やせきなどの症状のある人はもちろん、症状のない人もマスクをつけましょう。
マスクは正しくつけないと、せっかくつけていても十分な効果が得られません。
つけ方のポイントを知っておきましょう。

マスクの着け方

①ワイヤーがついている方を上にして、ギャザーを伸ばす。

不織布の部分ではなく、ゴムの部分を持つ（手は清潔に）。

②マスクを顔にあてる。鼻や頬のカーブに合わせ、すき間ができないようにワイヤーを折り曲げる。

③鼻やあごが出ないように、しっかりマスクを伸ばす。

④鼻のわき、左右の頬、あごの下の**すき間**を**チェック**。きちんとフィットしているか確認。



イラスト1 正しいマスクのつけ方
厚生労働省ホームページ

せきエチケット

万が一マスクをしていないときに、せきやくしゃみが出そうになったら、せきエチケットを守りましょう。

①ハンカチやティッシュで口や鼻をおおう。

②服の袖口で口や鼻をおおう。



イラスト2 せきエチケット
厚生労働省ホームページ