

知ろう まもろう 抗菌薬

すぐできる予防①

きちんと手を洗おう

手は見た目には汚れていなくても、細菌やウイルスが付着している可能性があります。石けんと水できれいに洗う習慣をつけることは誰にでもできる感染対策です。

指先や
つめの間

手の
シワ

手くび

汚れがのこりやすいところ

① 水で目にみえる
汚れを洗い流す



② せっけんを
手のひらで泡立てる



③ 手のこうを
洗う



⑤ 指先、つめを
洗う



④ 指のあいだを
洗う



⑥ 親指を洗う



⑦ 手くびを洗う



⑧ 洗い流して
きれいな
タオルでよくふく



おわり



すぐできる予防②

咳エチケットを守ろう

咳やくしゃみのしぶきは2mくらい飛びます。しぶきにふくまれた細菌やウイルスが他の人にくっつくと、その人が感染し、さらにどんどん広がっていきます。咳やくしゃみが出るときは咳エチケットをしましょう。

針金部分を
鼻の形に合わせる
OK!



ティッシュや
ハンカチで覆う
OK!



袖の内側で
口と鼻を覆う
OK!



あごまで
すっぽり



NG!

マスクがない場合には
手でおさえる



NG!

なにもしない

マスクを正しく着用しましょう!

すぐできる予防③

ワクチンで流行を防ぐ

感染症にはワクチンで予防できるものたくさんあります。ワクチンをうつと、体の中に抗体ができ病原体が体に侵入しても病気にならなかったり症状が軽くすみます。



多くの人々がワクチン接種をすることで

- 感染の拡大を防ぐことができます。
- 免疫の弱い人もさまざまな感染症にかかりにくくなります。



かしくく治して、明日につなぐ
～抗菌薬を上手に使ってAMR対策～

