

⚠️ 奈良県民のみなさまへ

～新型コロナウイルス感染症を防ぐには～

新型コロナウイルスの感染経路として、飛沫感染や接触感染に注意が必要です。

日常生活で気を付けること

手洗い

帰宅時や調理の前後、食事前などは、こまめに手を洗いましょう。

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・爪の間に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ます

6



手首も忘れずに洗います

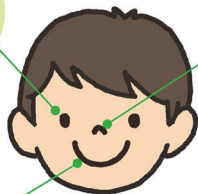
石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

人は、「無意識に」顔を触っています。そのうち、目、鼻、口などの粘膜部分を触る割合は、約44%です！

目
1時間に
3回

鼻
1時間に
3回

口
1時間に
4回



(参考文献) Yen Lee Angela Kwok, Jan Gralton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control.2015 Feb 1; 43 (2):112-114

手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。

手洗いの方法	残存ウイルス	
手洗いなし	約100万個	—
流水で15秒すすぐ	約1万個	約1/100
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い + 流水で15秒すすぐ	数百個	約1/1万
石けんやハンドソープで60秒もみ洗い + 流水で15秒すすぐ	数十個	約1/10万
石けんやハンドソープで10秒もみ洗いを2回する + 流水で15秒すすぐ	数個	約1/100万

(参考文献) 森功次他:感染症学雑誌.80:496-500(2006)

せき 咳エチケット



なに 何もせずに
せき 咳やくしゃみをする

せき 咳やくしゃみを
て 手でおさえる

ほか ひと 他の人にうつさないための 3つのせき 咳エチケット



マスクを着用する (口・鼻を覆う)

マスクがない時
ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

とっさの時
袖で
口・鼻を覆う

ただ 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う

2 ゴムひもを耳にかける

3 すきま 隙間がないよう鼻まで覆う

自作マスクで気を付けること

マスクを自作する場合には、次のことに気を付けましょう。
口をしっかりと塞ぐことで、飛沫(くしゃみなどの飛び散り)を防ぐ効果があります。



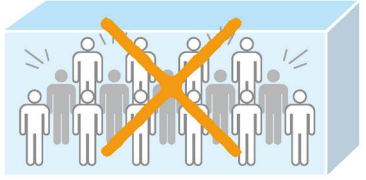
口と鼻をしっかり覆う

できるだけ密着させる

毎日手洗いし清潔にする

● 感染のリスクが高まる「密」をできる限り避けましょう。
ご自身の感染リスクを下げるだけでなく、多くの人々の重症化を食い止め、命を救うことに繋がります。

- ① 換気の悪い密閉空間×
- ② 多数が集まる密集場所×
- ③ 間近で会話や発声をする密接場面×



新型コロナウイルスに関する最新の情報は、
奈良県ホームページで確認いただけます。

www.pref.nara.jp

