

4

どうすれば感染を予防できるの？

病原微生物は目に見えないほど小さいため、確実に感染を防ぐことができる方法は残念ながらありません。

感染を防ぐために効果的なことは、「手洗い」、「せきエチケット（マスク着用）」、「うがい」の3つです。学校や会社、ご家庭で、常にこれらの予防策を組み合わせることにより、そのリスク（危険性）を下げていくという意識が大切です。

特に「手洗い」は感染予防の基本。せっけんや消毒薬を使って、こまめに、ていねいに、きちんと手を洗いましょう。細菌やウイルスなどが手から口に入ってくることを防ぎます。

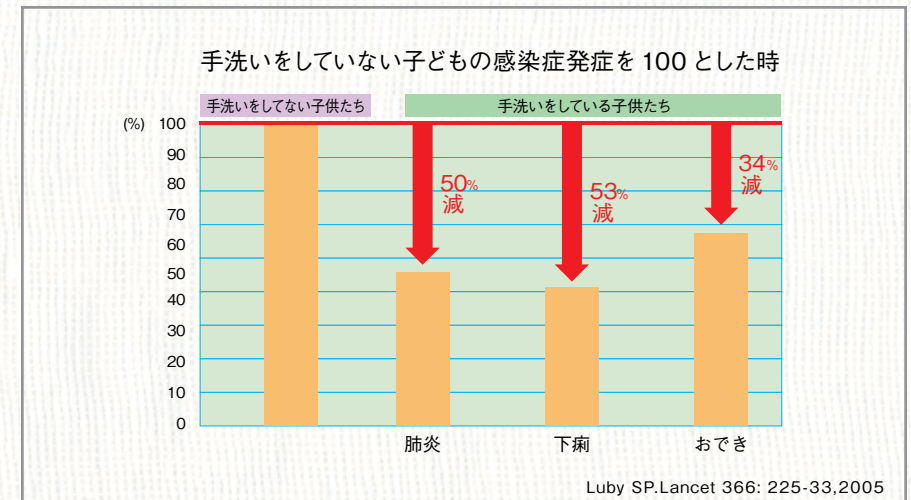
せきやくしゃみが出るときは、必ず「マスク」をつけましょう。マスクの着用によって、せきやくしゃみが飛び散ったり、ウイルスなどが空気中に飛散するのを防ぐことができます。また、予防としてマスクを着けることは、他人のせきやくしゃみを吸い込まないために有効です。

それでも手洗いやマスクをくぐり抜けて、口に入れてこようとする病原微生物は「うがい」で防ぎましょう。外から帰ったら、手洗いと一緒にうがいで口の中を洗い流すよう心がけましょう。

トピック

手洗いの有効性がとてもよくわかる研究があります。

パキスタンの子どもたちに正しい手の洗い方を教え、石けんを配布しました。すると1年後、肺炎、下痢症などの感染症の発生が半数近くまで抑えられていることがわかりました。



外から帰ったとき、食事の前、トイレの後には、正しい方法でしっかりと手を洗いましょう。

感染症に対しての総合的な対策については「総合感染症対策(TCI)」という情報サイトに詳しく掲載しております。ご家庭や子どもたちの感染症予防に、ぜひお役立てください。

感染症 tci

