

感染症予防に、正しい手洗いを石けんを使って「20秒以上」

感染症の予防には、石けんを使った手洗いやアルコール消毒液が有効といわれています。



手洗いのタイミング

料理や食事をする前、	咳やくしゃみ、鼻をかんだ後、	トイレの後	
登校/出社した時、	外から戻ってきた時、	帰宅した時、	動物や昆虫にふれた後

その他にも、頻繁に手洗いすることが大切です。

正しい手洗いの方法

手洗いするとき、特に意識して洗うのは下記6カ所です。



©日本ユニセフ協会

大切なのは、ウイルスや汚れをしっかりと落とすこと。そのためには、せっけんやハンドソープを使って泡をつくり、「20秒以上」かけて、ゆっくり、ていねいに洗うことがポイントです。

さあ、世界のみなで。

手をあらおう。手をつなごう。

手をあらう時間の目安は、20秒以上！右手も左手もゆっくりていねいにあらおうね。



1.手をぬらし



2.せっけんを泡立てよう



3.手のひらをこすりあわせて



4.あわかん



5.つめを手のひらでこすって



6.わっしわっし



7.親指をにぎって



8.回しながらあらってね

© 日本ユニセフ協会

つづく

つづき



9.手の甲をきれいに



10.すっべすっべすー



11.つぎは指のあいだだよ



12.あらいのこしはないかな？



13.さいごは手首をあらって



14.バイバイだよ



15.よくすすぎ ハンカチでふいて



16.みんなで手をつなごう

© 日本ユニセフ協会

洗った後は、泡を流水で洗い流し、きれいなタオルでふきましょう。

正しい手洗いの方法をイラストで紹介しているポスターは、[こちらからダウンロード](#)できます。ぜひご活用ください。

Q. 新型コロナウイルスは、どのように広がりますか？

ウイルスは、飛沫感染、または、接触感染によって伝染するとされています。

飛沫感染：感染者の咳やくしゃみ、つばとともに放出されたウイルスを、他者が口や鼻から吸い込んで感染すること

接触感染：感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後に、手すり、ドアノブ、スイッチなどを触りウイルスが付着する。それらを触った他者の手にウイルスが付き、口や鼻を触ることで粘膜から感染すること

※ウイルスがものの表面に付着した状態でどのくらい生き残るのかはまだ確かなデータが発表されていませんが、ウイルスを取り除くためにはアルコール消毒液でふき取ることが有効とされています。

Q. 新型コロナウイルスの症状はどのようなものですか？

症状としては、発熱、咳、息切れなどが報告されています。より重篤な症例では、肺炎や呼吸困難を引き起こす可能性もあります。

Q. 感染のリスクを回避するにはどうすればよいですか？

あなた自身への感染を防ぎ、また家族や周囲の人々に感染を広げないためにすぐにできる予防措置は下記のとおりです：

頻繁に石けんをつかった手洗いをする、または手指消毒用アルコールを頻繁に使用することで、ウイルスの除去に努めること。

咳やくしゃみの症状がある際はマスクをすること。マスクをしていない場合は、咳やくしゃみの際にティッシュなどで口と鼻を覆うこと。また、使用済のマスクやティッシュからウイルスが伝染しないよう、適切に処分すること。

風邪やインフルエンザのような症状を持っている人との、濃厚接触を避けること。

発熱や咳、呼吸困難の症状がある場合は、医療機関に相談*すること。

*相談すべき医療機関は、[厚生労働省のページ](#)をご覧ください。

※新型コロナウイルスに関する情報は、日々アップデートされています。信頼のおける最新情報は、[厚生労働省サイト（日本語）](#)、または [WHO サイト（英語）](#) をご確認ください。

新型コロナウイルス、ユニセフの対応

中国・武漢市（湖北省）で発生した新型コロナウイルスによる感染者は、WHO（世界保健機関）の状況レポートによると、中国のほか世界 29 カ国で計 7 万 9, 331 人が確認されています（2 月 24 日時点）。このうち 7 万 7, 200 人以上が中国国内で確認されており、危機対応にあたる中国政府を支援しさらなる感染拡大を防ぐため、ユニセフ（国連児童基金）は、先月 29 日以降、以下の支援を行っています。

- **物資支援**：医療従事者が使用する防護服、マスク、ゴーグル、手袋を含む、計 13 トンの物資を中国に輸送。医療従事者に予防・衛生用品、学校や公的保健施設などに衛生用品を提供。追加の物資輸送についても準備中で、複数拠点に物資の事前配置を進めています。
- **予防に関する啓発**：新型のウイルスが感染拡大しているという観点から、予防に関する正しい情報を適切にコミュニティに伝えられるよう、WHO や政府機関と連携した啓発活動を実施。

また、ユニセフはホームページにおいて、[感染予防に関する情報（英文）](#)を提供しています。