

基本的感染症防範措施

感染症是由病毒或細菌等進入人體，並引發症狀的疾病。病毒等在換氣不良的場所可能會停留在室內或是含在咳嗽中，也有可能附著在自己的手上。在感染症危機中

①換氣

②佩戴口罩等咳嗽禮節

③洗手

④避免人群聚集

這些基本的感染症防範措施是有效的。為了保護自己，也為了不將病毒傳給周圍重要的人，我們應該時刻注意基本的防範措施。

①換氣



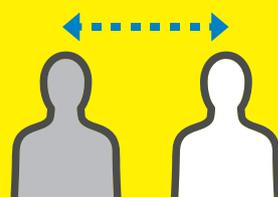
②佩戴口罩等咳嗽禮節



③洗手



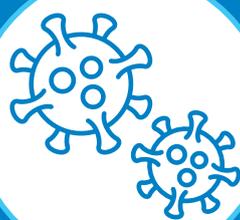
④避免人群聚集



詳情請查看背面

感染症成立的三個要素

感染症是當 i 病原體（感染源）、ii 感染途徑、iii 宿主這三個要素齊全時才會發生感染。在感染症防範中，去除這些要素中的任何一個都是非常重要的。



排除病原體（感染源）



切斷感染途徑



提高抵抗力

有關感染症的最新資訊

會在厚生劳动省等官方網站和社交媒體上隨時更新 請務必查看



內閣感染症
危機管理統括廳
官方SNS等

WEB



X



Facebook



Instagram



youtube



厚生劳动省
官方SNS等

WEB



X



Facebook



LINE



youtube



建議在感染症危机下實施的基本感染對策

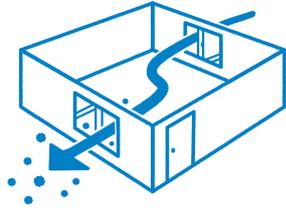
① 换气



透過换气，可以將空氣中的病毒等排出到外面

確認是否確保了所需的通風量的方法之一，是利用二氧化碳濃度測量器（CO2感測器）等工具。

打開對角線上的兩扇窗戶以上

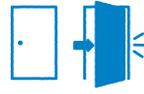


如果只有一扇窗戶

則需要始終開啟換氣扇

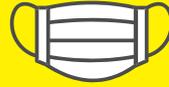


或者打開門



設置空氣流通的通道是非常重要的

② 佩戴口罩等咳嗽礼节



根據咳嗽礼节，可以防止含有病毒等的飛沫擴散

推薦在某種程度上可以防止飛沫感染等的無紡布制口罩

三个咳嗽礼仪

在电车、单位和学校等多人聚集的地方咳嗽时



口罩的正确佩戴方法



③ 洗手



通過洗手可以減少粘在自己手上的病毒

不能用流水洗手時，手消毒（使用消毒用乙醇等）也很有效



正确的洗手方法

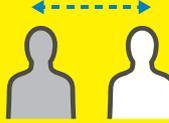
① 洗手前

- 剪去多余的指甲
- 摘下手表和戒指



不要忘記手指縫和手腕

④ 避免人群聚集



在感染症危机下，通過避免人羣擁擠，可以減少感染機會

感到發燒或咳嗽等身體不適的人，不要去人多的地方

特別 **高齡者** **患有基礎疾病者** **孕婦**
身體不適的人 應避免外出到人多的地方或繁華街區



有關感染症的特性及情況變化所需的最新資訊和對策，會在厚生劳动省等官方网站和社交媒體上隨時更新，請務必確認

請在家庭和職場儲備口罩、手部消毒液等物資！



內閣感染症危机管理统括厅



厚生劳动省