



知って安心! 災害時の 手洗いとマスク

私たちの周りには、感染の原因となる細菌やウイルスなどがたくさん存在します。災害時には、ライフラインが途絶え、生活環境の悪化が予測されます。あなた自身、そして周りの人々を守るために、感染予防が大切です。



1

手洗い

① 手洗いをするタイミング

- 手が汚れているとき
- トイレの後
- 食事の前
- おむつ交換の後 など



② 災害時の手洗い

- 溜まった水での手洗いは、やめましょう。
- 可能な範囲で、トイレの近くや炊き出し場の近くに手洗い場を確保しましょう。
- 流水での手洗い場の確保が困難な場合は、アルコール手指消毒剤を設置しましょう。
- タオルの共用はせず、ペーパータオルか個人用タオルを使いましょう。

③ アルコールでの手指消毒

- 製品に記載されている、正しい1回量を使用しましょう。
- アルコールが蒸発するまで、よく手指に擦りにみましょ。

4 基本的な手洗い方法



1 手のひら



2 手の甲



3 つめ



4 指の間



5 親指



6 手首

手洗いは感染予防の基本ですが、同時にマスクをすると、さらに予防効果が高まります。



2

マスク

① マスクのつけ方

○ 正しい装着



鼻のラインに合わせて折られている

鼻が隠れている

あごが隠れている

×



鼻が隠れていない

×



フリース(ひだ)が開いていない

出典：サイエンスウィンドウ

② マスクをつけている間の留意点

- マスクをつけている間は、マスクの表面を触らないようにしましょう。
- 使い捨てマスクの再利用は行わないようにしましょう。

③ マスクの外し方、捨て方

- 耳にかけているひもを持って、表面に触れないように外しましょう。
- 外したマスクは、そのままゴミ箱に捨てましょう。



日頃から
正しい手洗い方法とマスクのつけ方を
身につけておきましょう！

