



宮城中央病院だより



患者さんとのふれあいを求めて

URL:<http://miyachu-hp.or.jp/>

新型コロナウイルスの感染が広まり、宮城県内でも感染者が増加しています。新型コロナウイルスの感染症予防として、私たちが身近にできる簡単な対策は「こまめな手洗い」「正しいマスクの装着」です。あらためて、今自分が正しい手洗い・マスクの使い方ができているか見直し、身を守りましょう!!

できていますか?

正しい手洗い・マスクの使い方

感染はどうやって起こるか

感染を起こすには様々なルートがあります。くしゃみや咳とともに見えない小さな粒子となって排出された病原体が鼻や口から感染する『飛沫感染』、汚染された物に触って感染する『接触感染』、口から食べ物とともに感染する『経口感染』があります。様々な感染経路がありますが、基本的には手洗いでかなり感染が防げるといわれています。特に接触感染や経口感染の予防には欠かせないことです。



手洗いについて

手洗いのタイミング

石けん液による手洗い手順



しっかりと石けん液を泡立てること
泡立てることで、手全体や手のしわなどにせっけん液が
いきわたります。

- ・外出から戻った時
 - ・多くの人が触れたと思われる場所を触ったとき
 - ・咳、くしゃみ、鼻をかんだ後
 - ・料理を作る前
 - ・食事をする前と後
 - ・動物に触れたときや排泄物を取り扱った後
 - ・トイレを利用した後
- ※外出中など洗面台のない場所では、ウェットティッシュ(アルコールを含む)を使用して隔々まで拭くようにしましょう。

手洗いミスの発生しやすい部位



手の平は一生懸命洗う人は多いかもしれませんが、指先、親指、指の間、手首などは不十分になりやすいです。また、利き手は洗い残しが多くなるので、気をつけましょう。

アルコール消毒について

手指消毒のポイント

アルコール消毒液による手指消毒手順



- ・消毒液は、両手に噴霧することが重要(指先をおりまげて、行きわたりにくい箇所でもある指先にも噴霧できるようにします。)
- ・しっかりと水気を拭き取ってから消毒する(石けん成分が残っていたり、水気が残っているとアルコールの効果が減少します。)
- ・アルコールはしっかりとすり込むことが大切(噴霧するだけでなく、手洗いと同じ順番で、しっかりすり込みましょう。)

アルコール消毒をすると手の水分・油分を飛ばして乾燥しやすくなります。皮膚は必要以上に乾燥すると炎症を引き起こす可能性があり、そこからウイルスや菌が入ってしまうことがあります。手洗いをしてアルコール消毒をした後は、ハンドクリームを塗るなどで保湿し、手を守りましょう。

【参考】サラヤ(株)から出ていますか? せいけつ手洗い HP <http://family.saraya.com/tearai/index.html>