

# 感染拡大を防ぐために

## 正しい手指衛生と咳エチケットを習得しましょう

### 感染対策チーム

現在、流行中の新型肺炎やインフルエンザなど、私たちの周りには様々な感染症があり、それらには様々な感染経路があります。感染拡大を防ぐためには、自らを守り、自らが広げない事が大切です。今回ご紹介するのは、基本的なことですが、しっかりと身につけて自分自身を守り、また、身についた事を多くの方に発信し、感染予防の輪を広げてゆきましょう。

### 正しいマスクの着用法



メディカル SARAYA サイトより

★マスクは正しく装着してこそ効果が発揮できます。

マスクには表裏があります。

(表裏を確認しましょう)



マスクを外すときは、マスクの表面に触れないようにひもを持ち外します。

その後、手洗いしましょう。

## 手指衛生・手洗いのポイント

洗い残しが多い部位は 指先・親指・指の間・手首・きき手全体です。この部位を意識して、手を清潔に保ちましょう。せっけんやタオルで病原体が繁殖しないように、タオルはいつも清潔なものを用いましょう。液体せっけんを詰め替える場合には、容器やポンプを洗って乾燥させて、詰め替えを行いましょ。

手荒れの予防が大切: 荒れた手は「皮膚常在菌の増加」「病原菌の獲得・定着」「菌の付着した落屑の飛散」などを招くといわれています。ハンドクリームなどでケアしましょう。



## 正しい手の洗い方

### 手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。