



加地薬局かわら版

No.194



感染症対策について

例年であれば、この時期にはインフルエンザやノロウイルスなどの感染症や花粉症などが流行し、皆様も予防対策などに関心が向けられていたと思います。しかし、2020年は新型コロナウイルスによる感染症が猛威をふるい、日本中で感染拡大の一途をたどる一方です。(2020年2月現在)
未知のウイルスに対し、どのような対策を行えばよいのか、いまだはっきりとしたことは不明です。感染症対策は、手洗い・うがい・マスクの装着が基本です。東松山市保健センターのホームページに参考になる資料を見つけましたので紹介します。この機会に感染予防の基本をおさらいしてみましょう。

石けんやアルコール消毒液による手洗い

帰宅時など室内に入った時、食事の前、動物に触れた時など、こまめに手を洗うことが感染症の拡大を防ぎます。

(右図の解説)

- ①手を水で濡らします。
- ②せっけんをつけ、よく泡立てます。
- ③手の平と甲、指の間を洗います。
- ④親指のまわりは包み込むように。
- ⑤ツメ、指先を洗います。
- ⑥手首を洗います。
- ⑦流水で十分にすすぎます。
(ここまでを2回繰り返す)
- ⑧清潔なタオルやペーパータオルで拭き取ります。



※1~7までを15秒を目安に2回行います。1回で30秒と長く洗うよりも、短くても2回洗う方が効果的です。最後に消毒用アルコール(アルコール分60~80%)を使うとウイルスは完全に死滅します。

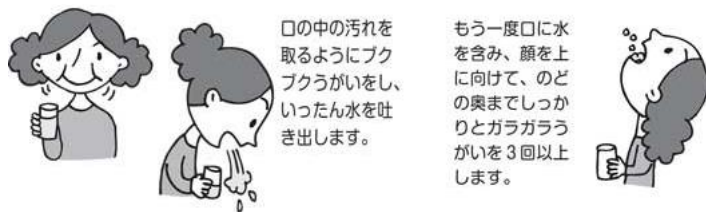
(注意点)

- ・できるだけ、時計や指輪ははずして洗きましょう。
- ・手を拭くタオルは必ず清潔なものを使いましょう。(タオルの共用はしない)
- ・水道の蛇口も清潔に保ちましょう。蛇口に直接触れないよう、手を拭いた後のペーパータオルを当てると蛇口の菌が付着しません。

うがいの仕方

(右図の解説)

- ①口の中の汚れを取るようによくうがいをし、いったん水を吐き出します。
- ②もう一度口に水を含み、顔を上に向けて喉の奥までしっかりとガラガラうがいを3回以上します。



マスクの正しいつけ方

マスクは、咳やくしゃみなどの飛沫拡散を防ぎ、他の人への感染防止に有効です。手などについたウイルスが直接口や鼻に触れることを防ぎます。完全ではありませんが、外からのウイルス侵入をブロックする役割が期待できます。

(右図の解説)

- ①(つける時)鼻や口、あごを覆います。
特に鼻と口の脇に隙間ができないように。
- ②可変式の鼻部分を鼻筋にフィットさせ、ゴムひもを調整し、両耳をしっかり固定します。
- ③(はずす時)片耳のゴムひもを持ち、顔から外します。
- ④(捨てる時)ビニール袋に入れてふたつきのごみ箱に捨てます。



・厚生労働省ではガーゼのマスクではなく、不織布製のマスクを推奨しています。

家庭用に1人当たり20から25枚くらい用意しておきましょう。

・表面にウイルスがついている場合があるので、使用中、はずすときなど表面に触れないように注意しましょう。

・マスクは1日1枚の使い捨てにし、洗濯したり消毒したりすることは避けましょう。マスクをせずに咳やくしゃみをすると、ウイルスは2~3メートル飛ぶと言われています。

咳エチケット

(右図の解説)

- ①くしゃみが出そうになったら、ティッシュなどで鼻と口を押えましょう。ティッシュなどが無い場合は、手ではなく周囲に触れにくい曲げたひじの内側などで押さええます。
- ②周りの人から顔を背け、2メートルくらい離れます。
- ③使用後のティッシュなどは、すぐにごみ箱に捨て、手を洗いましょう。



参考資料：東松山市役所 健康福祉部 健康推進課 (保健センター)



加地薬局からののお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>
QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。
携帯版URL <http://www.kaji-ph.com/k/>

