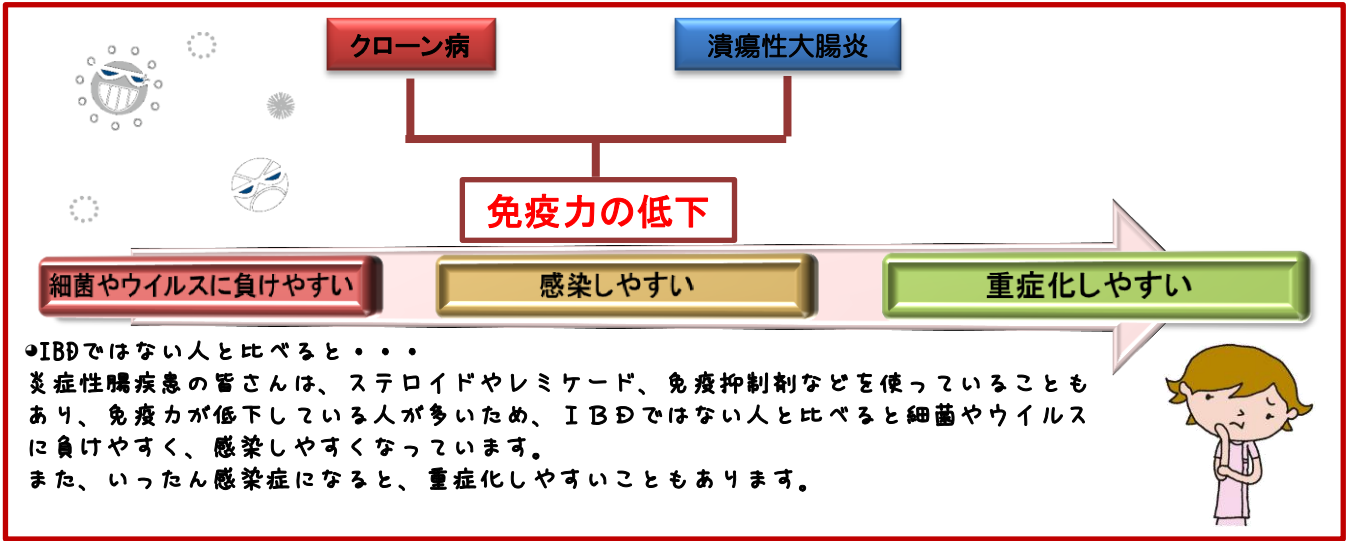


病原体から身を守ろう！！

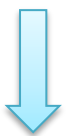
～家庭での感染対策～

2012. 3. 17
 感染管理認定看護師
 伊藤 佐知子



普段からの感染対策が必要！！

うがいをする
 マスクをつける
 手を洗う



マスクで口や鼻からバイ菌が入るのを防ぎます
 ・マスクのつけ方のコツとしては・・・

ワイヤーを軽く折っておく ゴムを耳に当てる

鼻と顎に手を当て鼻の位置を合わせ顎までしっかり保護

最後にゆっくり息を吐きながら、マスクの隙間から息がたくさん漏れないかチェックして下さい。
 隙間が出来ると、そこから場細菌が入りやすいので、出来るだけ息が漏れない方が安心ですわ。

うがいをする事で、バイ菌を排出することができます

1. のどが乾燥するとバイ菌が付きやすくなります
2. いろんなところで、バイ菌が空気に乗って口や鼻から入ってしまうことがあります

喉を潤し、バイ菌が入ってきても排出しやすい環境にしておきましょう！！

しかし、マスクの表面は・・・？！

バイ菌がついています！

もし、触ってしまったら・・・
 手洗い又はアルコール手指消毒を！

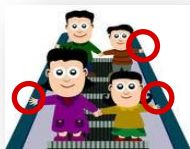
なぜ、手洗いが大切なのですか？



●常在菌

普段から皆さんの手には常在菌があります。これは菌であっても私たちの体を守ってくれていることもあって、手洗いでは取り除くことが出来ません。手洗いで取るのは、**通過菌**といわれる一時的に手についた菌を取り除きます。この菌を取り除くことが手洗いの目的です。

●通過菌



エスカレーターや階段の手すり



エレベーターのボタン



電車やバスの吊皮



皆さんが普段生活している中には、いろいろな人が触るところがあります。このようなところには、いろいろな菌がついていることもあるので、触ったら手を洗ったりアルコールで手の消毒をすることも大切です。



いろいろな人が触るので
触った後は**手指衛生**が必要！！

～手洗い方法～



1 まず手指を流水でぬらす



2 石けん液を適量とり出す



3 手の平と手の平をこすりよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でこする(両手)



5 指を組んで両手の指の間をこする



6 親指をもう片方の手で包みこする(両手)



7 指先でもう片方の手の平をこする(両手)



8 両手首までていねいにこする



9 流水でよくすすぐ

サラヤ株式会社 感染予防教室

「手指衛生」と言われるものには「衛生学的手洗い」と「擦りこみ式手指消毒剤」の2種類があります。手に目に見える汚れが無い場合は、アルコールでの消毒で良いのでやっていたら、感染対策には効果的です。最近は駅やスーパー、飲食店などでもアルコールを設置しているところが多いので、利用していただくといいですね。



衛生学的手洗い



擦りこみ式
アルコール手指消毒剤

しかし、神経質になりすぎても疲れてしまいます。

最低限守っていただきたいのは・・・

- ・家に帰ったら、まず、手洗い・うがい！
- ・外出時はマスクをつける習慣をつけましょう！
- ・可能な限り、ワクチンをうちましょう！