



院内感染対策ニュース

第79号 2020年4月22日
院内感染対策委員会

正しい手洗いでできていますか？正しいマスク着用できていますか？

新型コロナウイルス感染症が国内で流行し、釧路管内で初めての患者が発生してから2か月経過しています。その間、国内だけでなく世界中に拡がり、「パンデミック：世界的大流行」となりました。WHOや国内の感染症専門家は咳エチケット、手洗いや手指消毒の重要性を呼び掛けています。今回は、皆さんが普段当たり前実践している咳エチケット、手洗い方法などが正しくできているか確認してみてください。

手洗い方法または手指消毒

普段は当たり前に行っている手洗い。皆さん、どんなふうにご手を洗っていますか？手洗いや手指消毒の方法を今一度確認してみましょう。

右のイラストは手指消毒の方法です。
目に見える汚れがある場合は流水と石けんによる手洗いをします。さて、手を洗うとき、いきなり石けんを手にとってから洗っていませんか？
正しい手洗いはまず、流水で手を洗い、その後石けんを付けて洗います。いつもの手洗い方法を思い出してみてください。どうやってましたか？

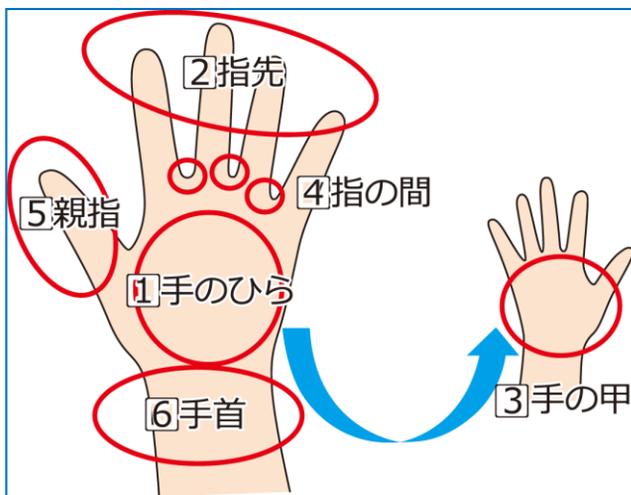


手洗いするときはまず流水で流して石けんつけてね！

手指消毒・手洗いで意識する部位

左の写真は手洗いや手指消毒の時、洗い残しの多い部位でもあります。
上の手指消毒のイラストのように指の間や親指、爪先、手首までしっかり洗きましょう。

アルコール手指消毒や手洗いは一生懸命行くと手が荒れてきます。手荒れによるあかぎれには細菌やウイルスが入り込む危険があるので手荒れ対策も必要です。ハンドクリームなどを使って保湿してくださいね。



新型コロナウイルス感染症は飛沫・接触感染により感染すると言われています。感染対策では手洗い、手指消毒が有効です。特に、たくさんの人が触れる場所や物に触れた後は手をきれいにすることが大切です。普段何気なく手を洗ったり手指消毒している人も、この機会に自分の手洗い方法や手指消毒方法を見直し、正しい手指衛生できるようになってください。



マスクの正しい外し方



① 汚染面に触れないよう、イヤーループ（ひもの部分）を持って外す。

② 汚染したマスク表面に触れないように廃棄する。

③ 廃棄後に、手指衛生を行う。

マスクを外すときに表面に触れてしまうとマスクの表面に付着している細菌やウイルスなどの汚れが手についてしまいます。廃棄するときは表面に触れないように、ひもの部分をもって廃棄しましょう。

現在、マスクは安定供給ではない状況ですので皆さんに協力していただき大事に使用してもらっています。マスクは正しく使用しましょう。予防効果が高くないとされていますが症状のある人が正しく着用しないと他人にうつしてしまう危険があります。

こんな人見かけませんか？

顎マスク・口だけマスク・ゆるマスクはNGだよ！



顎マスク 口だけマスク ゆるマスク



咳エチケットを实践しましょう

咳エチケットとは患者や面会者、医療従事者などすべての人が咳やくしゃみなどの呼吸器症状がある場合行う対策です。



咳やくしゃみができるときは、マスクを着用する。

マスクをしていないときは、ティッシュペーパーなどで口と鼻を覆うか、ティッシュペーパーもない場合は肘で口・鼻を覆う。

分泌物が付着したティッシュペーパーは直接ゴミ箱に廃棄し、その後手指衛生を行う。手指衛生とは手洗いや手指消毒のことをさします。

新型コロナウイルス感染症が日本各地で発生しております。北海道でも4月に入り感染者がかなり増加しており、着実な感染対策を個人レベルで実践していかなければなりません。日頃からマスク着用、外出後の手洗い、人ごみは極力避ける、人の手がたくさん触れる場所に触った後は手洗いや手指消毒をする等の基本的な行動が重要です。また、**密閉・密集・密接の3つの「密」**を避け、不要不急の外出は控えるようにしましょう。

厚労省では電話相談窓口が開設されています。ご不明な点は厚労省又は地域の保健所へご相談下さい。また、新型コロナウイルス感染症の感染が疑われる方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談下さい。くれぐれも、直接医療機関へ赴くことはお控え下さい。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

