

新型コロナウイルスから身を守る

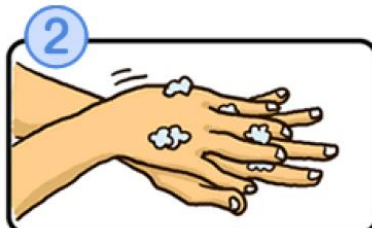
北海道は、**新型コロナウイルス**がクルーズ船を除けば、**最大人数**です。

コロナウイルスは、インフルエンザウイルス感染と同じく、咳やくしゃみの飛沫が直接または飛沫が付着したのから手などを介して、のどや鼻、目から体内に侵入し感染すると考えられています。予防には、咳エチケット、手洗いまたはアルコール手指消毒、マスクの着用が基本となります。

★★★ 正しい手の洗い方を覚えましょう ★★★



流水で手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをこすります。



手の甲を伸ばすようにこすります。



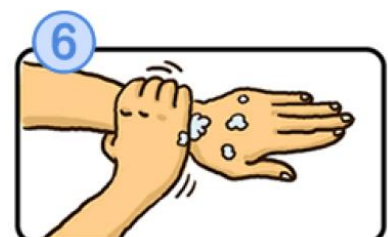
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

感染対策のポイント

- ✧ 石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルで良くふき取って乾かす。タオルは個人用にする。
- ✧ 手洗いは、丁寧に行うと 20~30 秒かかります。1日10回は、手を洗いましょう。
- ✧ 手洗いは、トイレの後、食事の前、鼻・咳・くしゃみに触れたとき！
- ✧ 手洗い前の手で、目・鼻・口を触らない。
- ✧ 過剰なマスク予防は推奨されませんが、風邪症状のある人は優先的につける。
- ✧ アルコール手指消毒剤は、手の微生物の数をすぐに減らすことができますが、除去するわけではありません。手洗いは、微生物を除去するので手指消毒剤よりも効果的です。
- ✧ 消毒用アルコールの入手が困難な状況が続いていますが、しっかり石鹸手洗いをすれば大丈夫です。

参考：厚生労働省、米国 CDC

医療法人社団 洞仁会 洞爺温泉病院
感染制御認定薬剤師 水谷一寿