

いそファミ通信

2016. 2月号



★手洗い・うがいは感染症予防の基本です★

手洗い・うがいを習慣にしましょう

手洗いはウイルスや細菌の感染を予防する上でとても大切です。

石けんには消毒効果はありませんが、手の汚れを落とすことにより、細菌やウイルスを手指からはがれやすくする効果がありますので、いねいに手洗いをしましょう。また、のどからの菌の侵入を防ぐために、外から帰ったらうがいをする習慣をつけましょう。

意外と知らない正しい手洗い方法

水を手にかけるだけや、軽くこするだけを手洗いとは呼びません。

【手洗い手順】

1. 指輪や腕時計を外す
2. 流水で手をぬらして石けんで泡立てる
3. 手のひらと甲を洗う
4. 指の間を洗う
5. 親指を洗う
6. 指先と爪の間を洗う
7. 手首を洗う
8. 流水でよく洗い流す



☆きれいになった手は使い捨てのペーパータオルか清潔なタオルで拭き、よく湯かしましょう。

タオルの使い回しはしないようにしましょう。

【効果的なうがいの仕方】

1. ブクブクうがい
水を口にふくみ、ブクブクして吐き出す。
2. ガラガラうがい
水を口にふくみ、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほどガラガラして吐き出す。



※ブクブクうがいを1回した後、ガラガラうがいを3回ほどくりかえしましょう。

どんなときにしたらいいの？

【手洗い・うがい】

- ・外から帰ったとき
- ・食事の前

【手洗い】

- ・トイレを使用した後
- ・調理の前
- ・おう吐、下痢をしている人のお世話や処置をしたとき
- ・おむつを交換した後
- ・使い捨て手袋を脱いだ後

マスクの正しい付け方

感染防止に有効とされているマスクは「不織布製マスク」です。マスクは使い捨てが原則です。

ウイルス・菌の侵入を防ぐためにはマスクと顔の隙間を作らないことが重要です。

鼻、口、顎を覆い、特に鼻と口の両方を確実に覆うことがポイント。

鼻の部分を押さえて隙間がないように調整しましょう。

また、使用中や外す時に、表面に触らないことも大切です。