あおぞう 2021.9月号

Denenchofu Central Hospital Free Paper

TOPICS:人の近くにいる時に気を付けること

いまだコロナ禍にある昨今、まん延防止等重点措置や緊急事態宣言が出されても、最初期にくらべて家族以外の人と接する頻度が増えたように思われます。ワクチン接種が2回済んでいる方も感染する可能性はゼロにはならないため、引き続き感染対策が必要です。そこで今月号では、新型コロナウイルスの感染予防について人と接する際に気を付けることを主に振り返ってまいります。

マスクの着用について -

マスクの主な目的は周囲に飛沫が広がるのを防ぐことです。同時に感染者からの大きな飛沫をブロックすることもできます。

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を 確実に覆う



2 ゴムひもを 耳にかける



3 隙間がないよう 鼻まで覆う

マスクは布やウレタンよりも 不織布の方がウイルスの飛散 を抑止する効果が高いことが 示されています。隙間ができ ないよう に顔に マスクを フィットさせ正しく着用しましょう。

不適切なマスクの着用



マスクをあごにかける



鼻が出ている

マスクを着けている間も、あごの下から首元は無防備にさらされウイルスが付着しやすくなっています。そのため、マスクをあごにおろすと、マスクの内側にあごの表面からウイルスが付着し再びマスクを戻すと、鼻や口から感染する危険性があります。飲食をするときなど、一時的にマスクを外す際、あごに掛けず完全に外してください。また、マスクを着けていても鼻を出していると、くしゃみなどしたときに飛沫が広がるうえ、人は一度に吸う空気の9割を鼻から取り込んでいるため感染リスクが高まってしまいますので注意しましょう。

感染リスクが高まる『5つの場面』の回避

人と接する状況として以下の5つの場面は感染リスクが高い行動・場面となります。これらを避けること でリスクを低減しましょう。

1. 飲酒を伴う懇親会等

普段はあまり会わない複数の人たちが集まる会食や飲み会です。飲酒の影響により注意力が低下し 聴覚の動きが鈍ることも相まってつい大声になります。これが飛沫感染のリスクを高めます。 また、回し飲みや箸の共用にも注意が必要です。



2. 大人数や長時間におよぶ飲食

接待を伴う飲食、深夜のはしご酒などは短時間の食事に比べて感染リスクが高まります。また、大人数での飲食では 大声になりやすく飛沫が飛びやすくなるため感染リスクが高まります。

3. マスクなしでの会話

マスクをはずした近距離での会話は飛沫による感染のリスクを高めます。 車やバス、電車などで移動する際の車中でも注意が必要です。



4. 狭い空間での共同生活

狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まります。共同部屋・トイレなど の共用部分での感染が疑われる事例が報告されています。密を避け、こまめな手洗い・マスクの着用が重要です。

5. 居場所の切り替わり

仕事中など感染対策が徹底されていても、休憩時間に話したり更衣室での着替え中の会話といった「切り替わり」の タイミングで感染リスクが高まることがあります。

を目指そう! つの密でも避けましょう ~

感染力が強い 「変異株」に ご注意ください!!

゚゙ポイント







人と会うときは



- 人と十分な距離を保つ!
- ・混雑している場所や時間を 避ける!
- オンラインの利用や時差出勤を!
- ・屋外でも密接、密集を避ける!





- ・少人数・短時間で、 大声は避けて!
- ガイドラインを守ったお店で! (アクリル板の設置、消毒、 換気の徹底など)
- ・テイクアウトゃ **デリバリー**も!



体 調 不 良 畤 മ 出 勤 登 校 な تع は お 控 え < だ さ い

正しい手洗いとアルコール消毒の方法

正しい手洗いの方法

















手洗いをするときを思い浮かべてみましょう。手のひらは一生懸命洗う人が多いかも しれませんが、指先、親指、指の間、手首 などは不十分になりやすいです。

また、利き手は洗い残しが多くなるので 気を付けましょう。

手順を覚えて、洗い残しをなくしましょう。 石けんやタオルで病原体が繁殖しないよう に、タオルはいつも清潔なものを用い、 石けんは微生物の伝播のないポンプ容器 などに入れた液体石けんを使用しましょう。 液体石けんも詰め替える場合には、容器や ポンプを洗って、乾燥させてから詰め替え ましょう。

石けん液による日常の手洗いでも、正しい 手洗い方法を行えば菌を減らすことができ ますが、実際はもっと短い時間しか行われ ておらず、見た目に汚れがないとどうして もおろそかになりがちです。アルコール 消毒液は、短時間で細菌からウイルスまで 幅広い微生物に有効で、通過菌*に対する 効果が優れています。石けん液だけの手洗 いでは落としきれずに残った微生物も アルコール消毒液により除去できます。

※通過菌とは、皮膚表面、爪などに周囲の環境より付着したもので、大腸菌等のグラム陰性菌や黄色ブドウ球菌等のグラム陽性菌など様々な微生物が含まれますが、抗菌成分を含まない石けんと流水でほとんど除去することができます。



アルコール消毒の方法





出典: SARAYA「衛生的手洗い」https://family.saraya.com/tearai/index.html 看護roo!「正しい手洗いの方法(衛生学的手洗い)」「アルコール消毒の方法」https://www.kango-roo.com/ki/image_1829/ Y's Square「消毒対象物による消毒薬の選択 – (1) 手洗い概説 – 」https://www.yoshida-pharm.com/2012/text03_01_02/

手洗いの5つのタイミング

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けん液やアルコール消毒液などで手を洗いましょう。咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着しドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

公共の場所から 帰った時





病気の人の ケアをした時 外にあるものに 触った時











前と後!

出典:厚生労働省「新型コロナウイルスを防ぐには」https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000596861.pdf
「国民の皆さまへ(新型コロナウイルス感染症)」https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html



こまめな 水分補給を



マスク熱中症に注意しょう



直射日光を 避けよう



日傘や帽子を忘れずに



無理をせずに休憩を



適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!



エアコンを上手に活用



適度な塩分補給も 忘れずに



夜間や就寝中も 温度・温度・温度・温度・温度・温度



周リの人と 声をかけ合おう



栄養バランスの 良い食事を