

# えにわ 感染対策チームだより Vol.2

令和2年10月15日発行

## 『感染しない&させない』ための感染予防 〈家庭編〉

家族の一人が感染すると、会話による飛沫<sup>ひまつ</sup>などから容易に家庭内感染が起こります。『症状がないから大丈夫』『家族だから大丈夫』と油断せずに、日ごろから基本的な感染予防を続けていくことが重要です。

家族全員が感染予防を徹底することで、家庭内にウイルスを持ち込むことを防ぎ、感染から家族を守ることが出来ます。みんなで感染予防に取り組みましょう！

### 1. 手の衛生

#### 1) 手洗いのポイント

- ・ 手洗いせっけん<sup>ひまつ</sup>と流水での手洗いは、1回60秒が基本です。
- ・ 爪の先から指の付け根、手のひら、手の甲、手首までくまなくゴシゴシこすりましょう。
- ・ 手洗いの後は、水分を十分に拭き取りハンドクリームなどで手荒れ予防をしましょう。



#### 2) 手の消毒のポイント

- ・ アルコール濃度63v/v%以上の手指消毒剤を準備します。濃度が低いとウイルスに効果が得られません。
- ・ アルコールは手のサイズに合わせて十分量を使います。手に取り全体に広げた後、20秒程度湿った状態が保てる量が適量です。
- ・ アルコールは乾く時に効力を発揮します。乾燥するまで擦り込みましょう。



#### 3) 手の衛生のタイミング

- ・ 飲食の前
- ・ 咳、くしゃみをした後
- ・ 外出から帰った後
- ・ 目、鼻、口に触れる前と後（目をさわる、鼻をほじる、歯をみがくなど）
- ・ 排尿、排便、オムツ交換など排泄の後

### 2. マスクの着用

#### 1) 着用が必要な場面・着用しなくても良い場面

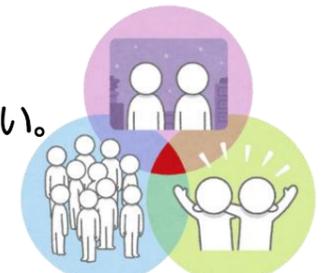
マスクが必要	マスクが不要
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 人と1~2m以内の距離で会話をする時</li><li>・ 咳、くしゃみ等の症状がある時</li></ul>  <p>フェイスシールドはマスクの代わりにはなりません！</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 一人にいる時、誰とも会話をしない時（食事や入浴中のマスク着用は出来ませんが、その間は人と会話をしません）</li><li>・ 会話をする相手との間に仕切りがある時</li><li>・ 人と2m以上距離を開けて行うスポーツ（ジョギング、テニス、バドミントンなど。ただし、大きな声は出さず、休憩中はマスクを着用する）</li></ul>

#### 2) 着用ポイント

ウイルスは唾液や痰などの気道分泌物と一緒に排出されます。マスクは鼻からあごまで広く覆うように着用しましょう。

### 3. 「3密<sup>みつ</sup>」を避ける

- 1) 密閉を避ける；換気を行っていない場所へは立ち入らない。換気扇のある所でも、1時間に2回5~10分程度、定期的に換気を行う。
- 2) 密集を避ける；人混みは避ける。会食は決まった相手と少人数で行う。
- 3) 密接を避ける；他の人と1~2m程度のソーシャルディスタンスを意識する。



文責：感染管理認定看護師 嶋貴 祐子

#### 〈編集・発行〉

### えにわ感染対策チーム こびりんず

代表 樋口 秋緒（恵み野訪問看護ステーション「はあと」）

問合せ先 連携センターりんく（恵庭市在宅医療・介護連携支援センター）

☎ 0123-36-0101

