

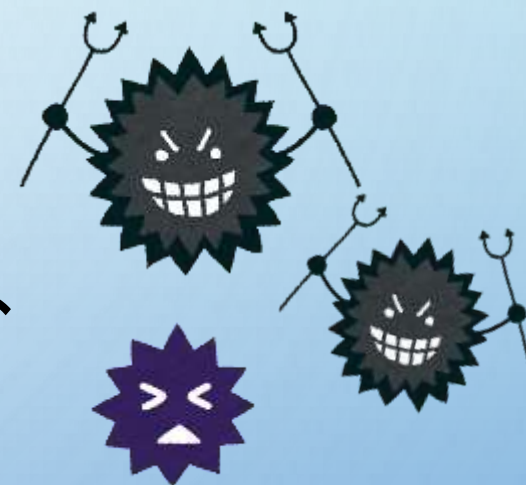
手指衛生

4階病棟 看護師

新型コロナウイルスの流行

2019年12月初旬に中国で第1例目の感染者が報告され、数か月で世界的な流行となりました。

日本では、2020年1月に最初の感染者が確認された後、またたくまに全国で感染が広がりました。



現在も猛威を振るう新型コロナウイルス...



新型コロナウイルスの予防策

- 手指衛生
 - ワクチン接種
 - マスクの着用
- などがあります。



今回は**手指衛生**について詳しく説明します！

手指衛生①手洗い

手や指についたウイルスは洗い流すことが最も重要です。

手や指に付着しているウイルスの数は、

流水による15秒の手洗いだけで100分の1に、

石鹼やハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせます。

正しい手洗いの方法

1 流水で洗う



2 石けんを手にする



3 手のひら、指の腹面を洗う



4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股、
付け根を洗う



6 親指と親指の付け根の
ふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う (内側・側面・
外側)



手指衛生②アルコール消毒

手洗いがすぐにできない状況では**アルコール消毒**も有効です。

アルコールは**ウイルスの「膜」**を壊すことで**無毒化**します。

また、手指など人体に用いる場合は品質・有効性・人体への安全性が確認された「**医薬品・医薬部外品**」を使用してください。

正しいアルコール消毒の方法



アルコール消毒の方法



最後に



今回は手指衛生についてお話ししましたが、ワクチン接種やマスクの着用を始め、健康的な生活を送ることが基本となります。

新型コロナウイルスの流行によって身近になった手指衛生ですが、どの感染症の予防にとっても重要な対策になるため、今後も続けていきましょう。



参考文献

- 厚生労働省ホームページ
- NIID 国立感染症研究所ホームページ