

慌てることなく基本を確実に！

全集中の感染症対策～手洗い編～

■人は、無意識に顔を触っています ～手や指のウイルス対策が重要～

新型コロナウイルスの感染は、ウイルスを含む飛沫が口や鼻、目などの粘膜に触れること、または、ウイルスがついた手で、口や鼻、目の粘膜に触れることで起こります。

人は、無意識に顔を触っており、1時間に平均23回に及びます。そのうち、目、鼻、口などの粘膜を触る割合は約44%を占めています。



【1時間当たり、無意識に口、鼻、目を触る回数】

■石けんと水を使った手洗い

手や指についたウイルスの対策は、洗い流すことが最も重要です。

手を洗う際には、指輪や腕時計を外し、石けんを用いて指先、指の間、親指などの洗い残ししやすいところに注意しながら洗いましょう。

- 指先
- 指の間
- 親指
- 手首(腕時計)
- 手の甲
- 爪の生え際
- 手のひらのしわ

※特に利き手側は洗い残しが多い

■ 洗い残しの多いところ  
■ やや洗い残しの多いところ

■アルコール消毒液による消毒

手洗いがすぐにできない状況では、アルコール消毒液が有効です。濃度70%以上95%以下のエタノールを用いて、よくすりこみます。60%台のエタノール消毒でも一定の有効性があると考えられる報告があり、70%以上のエタノールが入手困難な場合には、60%台のエタノールを使用した消毒も差し支えありません。

手指消毒薬を選ぶ際のチェックポイント

消毒や除菌効果をうたう商品は、目的にあったものを、正しく選びましょう。

- 1 用途＝手指消毒に適したもの
- 2 有効成分＝エタノールを推奨（次亜塩素酸水は有効成分が確認されていません）
- 3 使用期限＝期限が過ぎたものを使用しない
- 4 アルコール濃度＝濃度70%以上95%以下

まずは指先から！～アルコール手指消毒の手順～

- 1 消毒薬適量を手のひらに取ります。
- 2 **ポイント** 初めに両手の指先に消毒薬をすりこみます。
- 3 次に手のひらによくすりこみます。
- 4 手の甲にもすりこんでください。
- 5 指の間にもすりこみます。
- 6 親指にもすりこみます。
- 7 手首も忘れずにすりこみます。

消毒薬の量が少なすぎると効果が劣るため、ポンプをしっかり押し、十分な量を使って消毒しましょう。

