

保健師さんの健康チェック

効果的な手洗いで接触感染を予防しよう

健康管理センターがわ 保健師 杉尾 純子さん

食中毒に注意する時期となりました。病原菌や新型コロナウイルスから身を守り、周囲に広げないために重要な対策は「効果的な手洗い」です。

接触感染とは

接触感染は、菌やウイルスがついた手で口、鼻、目などの粘膜に触れることで起こります。感染者が鼻水に触れたり、くしゃみや咳を抑えたりした手で机やドアノブなどに触れるとウイルスが付着。感染していない人がそれに触れることで感染が広がります。

手洗いはいつすればいいの？ 6つのタイミング

- ① 公共の場から帰ったとき
- ② 咳やくしゃみをしたとき
鼻をかんだとき
- ③ ご飯を食べるとき(前と後)
- ④ 病気の人のケアをしたとき
- ⑤ 外にあるものに触ったとき
- ⑥ トイレの後

★手洗いができない状況ではアルコール消毒が有効です
アルコールはウイルスの膜を壊して無毒化します

指先は特に
ていねいに
※10秒+15秒

※手や指につい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。
せっけんでもみ洗いし流水で15秒すぐと
1万分の1に減らせます。(厚生労働省資料より)

接触感染の予防のポイントとは？

- ▼咳やくしゃみは**口**に手を当てない
(マスク・ティッシュ・ハンカチ・上着の袖や内側などでおお)
- ▼手洗いや消毒をしていない手で**顔に触れない**
- ▼不特定多数の人が頻繁に触るようなものに
触れた後は手を洗う

手がきれいかどうか一度考えてから行動しましょう。

屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の休止について

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、院内学術講演会を休止しております。今後の講演会再開につきましては、広報誌「きらり」や病院ホームページ・ポスター等にてお知らせいたしますので、お手数ですが随時ご確認ください。

お問い合わせ先 ●屋島総合病院 企画広報課 TEL:087-841-9141 ●滝宮総合病院 庶務課 TEL:087-876-1145