

感染症を防ぐために



山形県立こころの医療センター

感染管理認定看護師 高山公利

今冬はインフルエンザが全国的に流行しました。県内のインフルエンザ発生件数は減少していますが、現在も警報発令中です。まだまだ注意が必要です。

インフルエンザに限らず感染症の予防対策として、日ごろからの「うつらない」「うつさない」ための準備をしておくことが大切です。そのためには、「手洗い」「咳エチケット」が有効です。

手洗い

正しい手洗いは、ひとりひとりができる最も効果的な感染予防です。手についている細菌・ウイルスを洗い流すことによって、「うつらない」「うつさない」ようにします。



① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



② 手の甲をのばすようにこすります。



③ 指先・爪の間を念入りにこすります。



④ 指の間を洗います。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。



⑥ 手首も忘れずに洗います。

咳エチケット

咳やくしゃみをした時のしぶきから、風邪やインフルエンザが流行します。咳が出るときには、「マスク」をつける習慣をつけましょう。



鼻と口の両方を
確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう
鼻まで覆う

外出から帰ったら「うがいと手洗い」をする習慣をつけましょう。