

できていますか？ 正しい手洗い

インフルエンザを含む
感染症予防の基本は**手洗い**です！

START

1 POINT.1
両手のひらをよくこすりましょう。



2 POINT.2
手の甲もよくこすり洗しましょう。



6 POINT.6
手首も忘れずに…。



3 POINT.3
指先はとくに入念に洗きましょう



5 POINT.5
親指と手のひらも
ていねいに…。



4 POINT.4
指の間もくまなく
洗きましょう



手洗いの方法

- 手を洗うときは、時計や指輪をはずす。
 - 爪は短く切っておく。
 - 流水で手を十分に濡らす。
 - 水を止めてから液体石けん等を用い、洗い残しの多い部位（指先、指の間、手首および親指の付け根）に注意して、約20秒程度手指全体を強くこすり合わせる。
 - 手の高さは腕より低くして、指先から水が落ちるように流水で十分にすすぐ。
 - すすぐときに、水が衣類や床に飛びはねないようにする。
 - 洗い終わったら、ペーパータオルなどを用いて、両手を完全に乾かす。
 - 水道の栓は、できるだけ直接手で触らないようにして閉める（手の再汚染を防止するため）。
- ※手洗い後、ハンドクリーム等の保湿剤を使用するなどして手荒れ対策にも気をつけましょう。

咳エチケットで感染症予防

咳エチケットとは

咳やくしゃみが出たときに周りの人へ病気をうつさないためのマナーです。

マスクがない場合には？



© World Health Organization Regional Office for the Western Pacific, 2016. All right reserved.

①咳やくしゃみの際は
ティッシュで口と鼻を
おおいましょう。

②ティッシュ等がない
場合には、**二の腕**で
口と鼻をおおいましょう。

マスクがある場合には、
正しくマスクを着用しま
しょう。



画像出典：政府広報 (http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/img/06_04.gif)



ノロウイルスに注意!!

冬季はノロウイルスが流行します。

ノロウイルスは、口から体内に入り感染します。

日ごろから、**外出後、調理前、食事前、トイレ後**などには、必ず**液体石けんで手を洗う**習慣を身につけて感染を予防しましょう。

また、二次感染を防ぐため、**患者のふん便やおう吐物の処理にあたっては、使い捨ての手袋及びマスクを着用する**など十分注意をしてください。加えて、**汚物を処理した後は、液体石けんでしっかり手を洗いましょう。**

感染予防の基本は「**手洗い**」です。
液体石けんを用い、**30秒以上**洗いましょう。



▶ 感染の原因

- (1) ウイルスに汚染された二枚貝などを、生あるいは十分に加熱しないで食べた。
- (2) 食品を取り扱う人(家庭で調理を行う人も含まれます。)が感染していて、その人を介して、ウイルスで汚染された食品を食べた。
- (3) 患者のふん便やおう吐物から二次感染した。
★家庭や共同生活施設など、ヒト同士が接触する機会の多いところでヒトからヒトへ直接感染するケースも多いと言われています。

▶ ノロウイルスに感染すると？

潜伏時間(感染してから発症するまでの時間)は、約24～48時間、主な症状は、吐き気・おう吐・下痢・腹痛で、発熱は軽度です。

通常、これらの症状が1～2日続いた後、治ります。後遺症もありません。感染しても発症しない場合もあります。なお、ノロウイルスは、何度も感染します。

症状が消えても数日、長い人で1ヶ月近く、ウイルスがふん便とともに排泄されます。

子どもやお年寄りなど抵抗力が弱い人は、特に注意してください。

▶ ノロウイルス感染の予防や拡大を防ぐ方法

- (1) とにかく石けん(液体石けんがおすすめ)で手をよく洗う。
★外出後、調理前、食事前、トイレ後には、必ず石けんでしっかり手を洗いましょう。
- (2) 患者のふん便やおう吐物には、直接触れない。
★患者のふん便とおう吐物には、大量のウイルスが含まれています。ノロウイルスは少量(10～100個程度)でも、手などを介して感染します。ふん便やおう吐物は使い捨ての手袋及びマスクなどを着用して処理しましょう。
- (3) 汚染された場所や衣類などを消毒する。
- (4) カキやアサリなど二枚貝の加熱調理(食品の中心部で85～90℃で90秒間以上)を徹底する。

▶ 消毒方法の目安

- (1) 熱湯あるいは蒸気消毒……………85℃以上で1分以上
- (2) 塩素系消毒剤(次亜塩素酸ナトリウム) ……0.02%(200ppm) 又は0.1%(1000ppm) ▶約10分

※塩素系消毒剤は、消毒対象物(裏面参照)によって濃度を変えて使用してください。

※塩素系消毒剤には、商品としてピューラックス、ミルトンなどがあります。なお、代用品として塩素系漂白剤(商品名:ハイター、ブリーチなど)も使えます。

※塩素系消毒剤を使って、手指などの体の消毒をすることは絶対にしないでください。また、塩素系消毒剤に酸性物質を混ぜると有毒ガスが発生し、大変危険ですので注意してください。

詳しくは最寄りの保健所へおたずねください。また、感染症や食の安全に関する情報は下記HPでご覧いただけます。

感染症に関する情報 ▶ <https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/eiken/idwr/index.html>

食の安全に関する情報 ▶ <https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/seiei/eisei/syokuhin.html>

▶ 消毒液（次亜塩素酸ナトリウム希釈液）の作り方

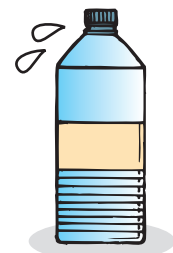
市販の塩素系消毒剤や漂白剤は、6%くらいの濃度（使用前に表示確認）です。空ペットボトル（2ℓ）などを用い、消毒液が簡単に作れます。

● 0.02%（200ppm）次亜塩素酸ナトリウムの作り方

★ペットボトルのキャップ1杯は約5mlです。

原液が6%の場合 ペットボトルキャップ2杯弱の原液を水で2ℓに希釈する。

➡ 食器、衣類などの消毒に用いてください。
ただし、色落ちに注意してください。



● 0.1%（1000ppm）次亜塩素酸ナトリウムの作り方

原液が6%の場合 ペットボトルキャップ8杯強の原液を水で2ℓに希釈する。

➡ ふん便やおう吐物などの汚物を除去した後用いてください。

★消毒液を作る際は、手袋を着用してください。消毒液は冷暗所に保管し、子どもなどが触れないよう注意してください。

★時間が経つにつれ効果が薄れますので、使用するたびに調整して下さい。

▶ 患者のふん便・おう吐物の処理

- 1 準備品**
- 使い捨て手袋
 - マスク
 - エプロン
 - ふき取るための布やペーパータオル
 - ビニール袋
 - 消毒液（次亜塩素酸ナトリウム）など

2 使い捨ての手袋とマスク、エプロンを着用する。



トイレが汚染された場合の消毒

3 ふん便で汚染された便座や床は、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを十分しみ込ませた使い捨ての布やペーパータオルでふく。量が多い場合は、使い捨ての布やペーパータオルでふき取り、その後、次亜塩素酸ナトリウムを十分しみ込ませた布やペーパータオルなどでふいて（同一面でこすると汚染を拡げるので注意）消毒する。

4 使用した布などは、すぐにビニール袋に入れて処分（この際、ビニール袋に0.1%次亜塩素酸ナトリウムをしみ込む程度に入れておく）する。その後、手をウイルスで汚染しないよう手袋をはずして（外側を内にする）、ビニール袋に入れて処分する。終了後、しっかりと手洗い、うがいを行う。

おう吐物の処理

3 おう吐物は使い捨ての布やペーパータオルなどで外側から内側に向けて、ふき取り面を折り込みながら静かにぬぐい取る。

4 使用した布やペーパータオルなどは、すぐにビニール袋に入れる。

5 おう吐物が付着していた床とその周囲を、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを十分しみ込ませた布やペーパータオルなどでおおい消毒（次亜塩素酸ナトリウムは鉄などの金属を腐食するので、ふき取って10分程度たったら水ぶき）する。

じゅうたんなど脱色する物の消毒には、水ぶき後、スチームアイロンの使用も有効です。

6 処理後は、手袋をはずしてしっかりと手洗い、うがいを行う。手袋は、使用した布やペーパータオルなどと同じようにビニール袋に入れて処分する。

留意事項

- ・ 汚物の処理時とその後しばらくは、大きく窓を開けるなどして換気してください。
- ・ 汚物処理のために着用したエプロンなどの着衣は、すみやかに熱湯などで消毒してください。
- ・ 汚物を処理した後、48時間程度は感染（発症）の有無に注意してください。もし、感染が疑われるような場合には、医師の診察を受けてください。