



マリーン調剤薬局

患者様にやさしい薬局をめざして

Marine Pharmacy

マリーン健康通信 R2 年度 夏号

新型コロナウイルス感染症を予防しよう！

新型コロナウイルスが世界中で猛威を振るっています。減少傾向ではありますが、まだまだ油断はできない状況です。感染しないようにするためにも普段から予防を心掛けることが大切です。

今回は感染を予防するために普段から行うことの出来る対策をご紹介しますので、日々の予防に役立てていただけたらと思います。

どのように感染するの？

予防のお話をする前に、ウイルスがどのように感染するのかをご紹介します。
新型コロナウイルスは主に、飛沫感染や接触感染するものとされています。



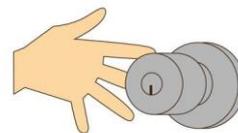
飛沫感染：感染者のせき、くしゃみ、会話などによりウイルスを含む飛沫が飛散します。

他の方がこれを直接、口や鼻から吸い込むことで感染します。

接触感染：感染者がくしゃみなどを手で抑えた後、ドアノブ、つり革などに触れるとウイルスが付着します。

他の人がこれらの部位に触れた手で、口や鼻、目に触れると粘膜から感染します。

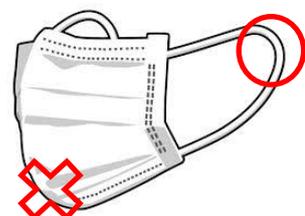
感染を予防するために、以下の予防策を実施しましょう。



マスクの正しい外し方

感染予防にマスクを着用している方も多いと思います。しかし、正しい外し方をしないと、手が汚染されてしまう恐れがありますので、以下の点にご注意ください。

1. マスクの表面には触れずに、ゴムひもの部分をつまんで外し、そのままゴミ箱へ捨てます。
2. 外した後はすぐに手を洗いましょう。



布マスクの正しい洗い方は？

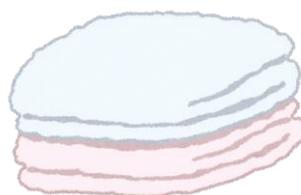
◆準備するもの



衣料用洗剤



大きめの桶



清潔なタオル



洗濯バサミ

◆洗い方

1. 桶に衣料用洗剤と水を入れ、軽く混ぜて溶かす。
*商品に記載されている使用量を確認しましょう
*水2Lに対して衣料用洗剤0.7gくらいが目安(小さいスプーンで1/2くらいの量)
2. マスクを入れて10分待つ。
3. 軽く押し洗いをする。
*繊維をいためる可能性があるためもみ洗いはしない!
4. 桶の洗剤を流し、水道水でマスクの洗剤をすすぐ。
*洗剤が飛び散らないように、ゆっくりと
5. タオルで水気を取り、形を整えたら洗濯バサミを用いて日陰で乾かす。
*乾燥機は使用しない

◆汚れが気になる方は塩素系漂白剤で洗いましょう

※変色する可能性があるので色物や柄物の布マスクには注意

1. 桶に塩素系漂白剤を入れ水で薄める。
*水1Lに対して塩素系漂白剤15mlくらいが目安
2. マスクを入れて10分待つ。
3. 桶の塩素系漂白剤を流す。
*塩素系漂白剤が飛び散らないように、ゆっくりと
4. 桶にたっぷりの水道水をためてすすぐ。
*塩素系漂白剤がしっかりと落とすために、2回以上すすぎましょう
5. タオルで水気を取り、形を整えたら洗濯バサミを用いて日陰で乾かす。

塩素系漂白剤を用いる場合は、
台所用手袋をはめましょう



※布マスクを洗うことにより縮むことがありますが、品質には影響ありません

※マスクを洗濯したあとは、しっかりと手を洗いましょう

「3密」を避けるように心がけましょう！

新型コロナウイルスの感染を防ぐためには、感染者との接触を避けることが第一に求められます。

不要不急の外出、人との接触は控えましょう。また、自覚症状がなくても自身が感染者である可能性を念頭に置いて、集団感染を防ぐ行動が求められます。

厚生労働省は集団感染リスクを下げるために、3つの「密」を避けるようにと発表しました。

① 密閉空間

個室など窓がなく換気ができない風通しの悪い空間のことを言います。

例)カラオケボックスや会議室など

対策として、窓が複数ある場合は、二方向の窓を数分間程度全開にしましょう。窓が1つしかない場合は、入口のドアを開けることで空気の流れを作ることができます。換気回数は30分毎に1回以上行うのが適切とされています。窓がない施設では、換気設備を利用し空気の流れを作るようにしましょう。



② 密集場所

人がたくさん集まる場所の事を言います。

例)大型の商業施設、学校、電車など

対策として、スーパーでの買い物や通勤での公共交通機関の利用は混雑する時間帯を避けましょう。

他の人とは十分な距離(2メートル以上)を取りましょう。



③ 密接場面

人が至近距離で会話する環境のことを言います。

例)レストラン、ライブハウス、エレベーター、電車など

対策として、なるべく至近距離での会話を避けることですが、生活していく上でどうしても対面での会話が避けられない場合が存在します、その様なときは、十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう。

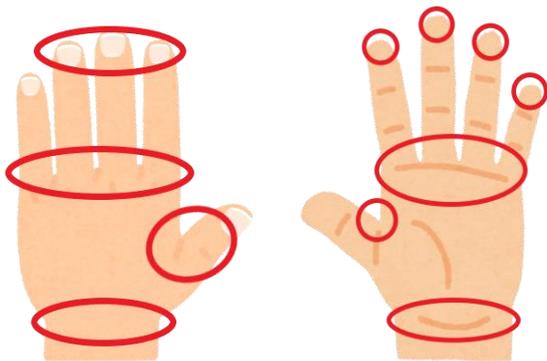
エレベーターや電車の中などで十分な距離を保てない場合は、会話や、携帯電話による通話は慎みましょう。



正しい手洗いを心がけましょう！

新型コロナウイルスの流行がテレビやネットニュース等で連日報道されていますが、流行の当初から感染予防には手洗い・うがいが有効だとされています。しかし、正しく行わないと意味がありません。皆さんは、正しい手順で実行できていますか？今回は正しい手洗いの流れをご紹介します。もう一度確認してみましょう！

初めに、手の汚れが残りやすいところをチェック！



指先・指と指の間・親指の周囲・手首などの洗い残しが多くなるので、重点的に洗いましょう。

～正しい手洗いの流れ～

1. あらかじめ、爪は短く切り、指輪やアクセサリーは外す。
2. 石鹸をつける前に、流水で手を全体的に洗い流す。
3. 十分な量の石鹸を手に取り、泡立てる。
4. 手のひらを良くこする。
5. 指先・爪の間を念入りにこする。
6. 指の間をこする。
7. 親指と手の平をねじり洗う。
8. 最後に、手首も忘れずに洗い流す。
9. 手を洗った後は他人と共有のタオルではなく、使い捨てのペーパータオルを使って水気を拭き取る。



新型コロナウイルスについては、まだまだ不明な点が多いです。日々、不安を抱えている方もたくさんいらっしゃると思います。そんな中でも、1人1人ができる事を実行し、1日でも早く終息へ向かうように共に頑張っていきましょう。

経済産業省HP

<https://www.meti.go.jp/press/2019/03/20200319009/20200319009.html>

厚生労働省 HP 新型コロナウイルス感染症について

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html#kokumin

島根県感染症情報センター

https://www1.pref.shimane.lg.jp/contents/kansen/topics/noro/hand_wash.htm