

ご家庭での感染対策について

新型コロナウイルス感染症の流行により、感染対策に注目が集まっています。

ご家庭での感染対策の方法と注意点ををご紹介します。



◆基本となるのは手指衛生です。手指衛生は大きく3つに分けられます。

①石鹸と流水による手洗い。まずは流水でしっかりとすすいで、大まかな汚れを落とす。次に石鹸をしっかりと泡立て、手全体をこすり洗う。爪先、指の間、親指、手首部分は洗い残しやすいので注意する。十分に時間をかけて洗った後は流水でしっかりとすすぐ。最後にしっかりと乾かす。手が濡れたままだと細菌が繁殖しやすいので注意する。

②アルコールなど手指衛生剤を使用する。手指衛生剤のポンプを最後まで押して適量を手に取り、乾くまで擦り広げる。ポンプを最後まで押すことで適量が出ますが、消毒液の形状によっては量が多い場合があるので、こぼれないように注意する。ポイントは手のひらをくぼませて取るとこぼれにくくなります。

③手のケアをしっかりと行う。ハンドクリームなどケア用品を使い、手肌のケアを行う。手指衛生を行うことで、手荒れが起こりやすくなります。荒れた手肌は手指衛生を妨げるだけでなく、細菌やウィルスの温床となる可能性があるため、就寝時など手を休める時間のケアが大切になります。

◆現在、感染リスクが高まるとされている5つの場面について

①飲食を伴う懇親会等

- ・ 飲酒の影響で注意力の低下を招き、大きな声になりやすい。
- ・ 箸などの供用が感染リスクを高める。



②大人数や長時間に及ぶ飲食、短時間の飲食に比べ感染リスクが高まる。

- ・ 人数が増えると大声なりやすい。



③マスクなしでの会話

- ・ 横並びに座ってもマスクなしの近距離での会話は感染リスクを高めます。



④狭い空間での共同生活

- ・ 長時間にわたり閉鎖空間が共有される恐れがある。



⑤居場所の切り替わり

- ・ 仕事の休憩時間など居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化など、感染リスクが高まる可能性があります。
- ・ 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されています。



最後にいろいろな制限が多い状況ですが、外でもご家庭でも感染対策をとって早く元通りの生活が送れるように心掛けていきましょう。

ふれあい
あひ
曾山
医院

胃腸科・外科・内科・肛門科 <http://soyama-clinic.com/>

志筑1391-9
Tel:62-5566

2021年11月号
(第135号)

発行人
曾山 信彦



編集委員会



発熱外来はこちら
のQRコードから
ご参照ください。

