

普段から「衛生手洗いを」

新型コロナウイルス感染症対策の基本

新型コロナウイルス感染症対策の一つとして、重要なのが手洗いです。

その手洗いには大きく分けて一般的な「日常的手洗い」と医療や福祉の現場で行われる「衛生的手洗い」、手術の時に医師や看護師が行う「手術時手洗い」の3種類があります。新型コロナウイルス感染症を予防するためには、普段から「衛生的手洗い」を実践するとよいでしょう。

「衛生的手洗い」は、手洗い→アルコール消毒の順で行います。手洗いの手順は、

- ① 水にぬらす
- ② 石けんを手にとって泡立てする
- ③ 手の甲を洗う
- ④ 指の間を洗う
- ⑤ 親指を反対側の手でくるんで回しながら洗う
- ⑥ 手のひらと指先を洗う
- ⑦ 手首を反対側の手でくるんで回しながら洗う
- ⑧ しっかり洗い流す
- ⑨ きれいに拭き取る

これを繰り返し行うことで、手順を覚えましょう。

次にアルコール消毒ですが、ただ吹きかけるだけでなく、まんべんなくすり込むことが重要です。手順は以下のとおりです。

- ① 軽く指を曲げて消毒薬を手にする
- ② 両手のひらを擦り合わせる
- ③ 指や指先に反対側の手のひらを使ってすり込む
- ④ 手の甲を反対側の手のひらですり込む
- ⑤ 両手の指を組み合わせて指の間にすり込む
- ⑥ 親指を反対側の手でくるんですり込む
- ⑦ 手首も反対側の手でくるみ回しながらすり込む

一連の動作は消毒薬が乾燥するまで行います。