



手には技術
頭には知識

患者様には愛を

健康教室

『家庭内でできる感染対策』

八千代リハビリテーション病院



本日の講義内容

1. 感染と予防について
2. 手指衛生
3. 家庭内の感染対策



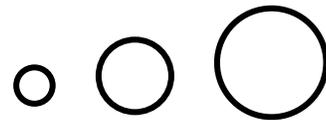
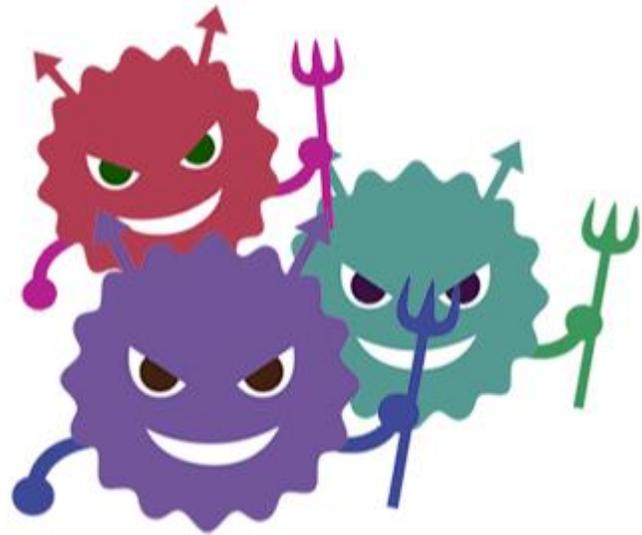
1. 感染と予防について

目には見えませんが・・・

手には菌や
ウイルスが
いっぱいです

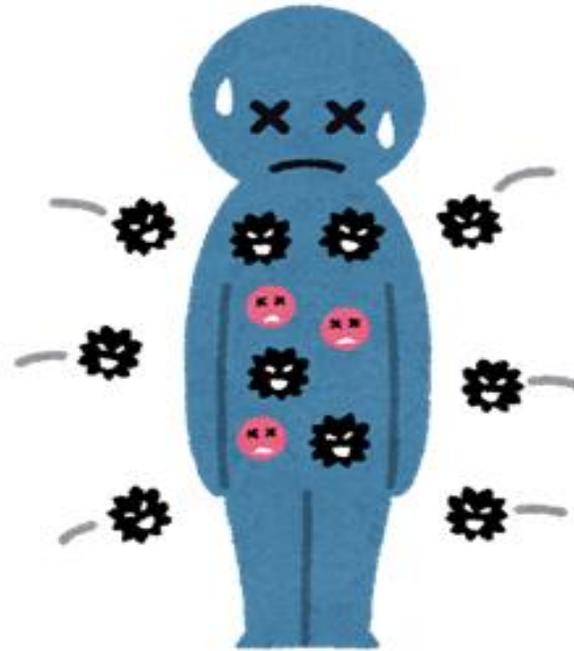


菌やウイルスは常に居心地の
良い場所を狙っています

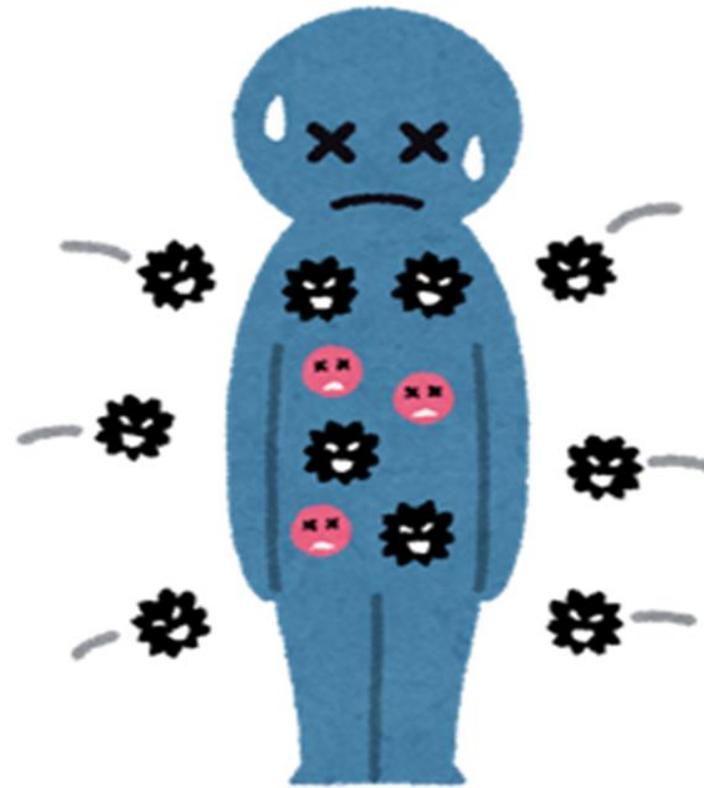


人の体の中に
住みたいなあ

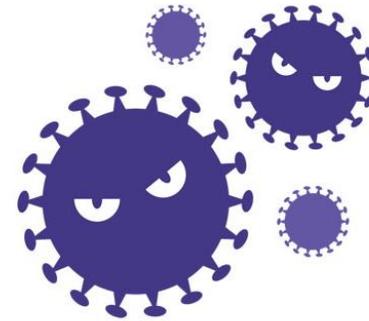
体内に菌やウイルスが**侵入**して
しまうと、身体の中で**定着**し、
増殖してしまうことがあります



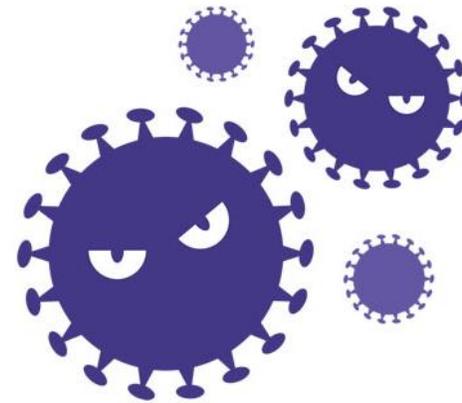
これを**感染**と言います



体調（免疫力が高い）が良ければ、
菌やウイルスが体内に入っても、
感染リスクを減らすことができます！



ただし、身体が弱っていると・・・



体内の菌やウイルスが活発になり、
感染リスクが高まります



菌やウイルスをやっつければ
感染することはありません！



では、どうしたら
いいだろう

その方法の1つが**手指衛生**です！



手指衛生で菌やウイルスを
取り除くことができます



菌やウイルスが体内に入らないようにすることを・・・



予防といたします



予防が菌やウイルスと戦うための
強い武器となります



2. 手指衛生

手指衛生の3つのポイント

①手指衛生の種類と方法

②手指衛生の時間

③手指衛生のタイミング

手指衛生のポイント①：手指衛生の種類と方法

- ・石けんと流水による手洗い

- 目に見える汚れが**有**る時

- アルコールに抵抗性がある菌やウイルスに触れた恐れがある時



手指衛生のポイント①：手指衛生の種類と方法

- ・ アルコール手指消毒

一目に見える汚れが**無**いときは

アルコール手指消毒が推奨されている



アルコール手指消毒を推奨する理由

- ・ 除菌効果が高く、短時間で菌やウイルスを除去できる。
- ・ 様々な場所の設置、携帯が可能のため、場所を選ばず手指消毒ができる。
- ・ 保湿剤が配合されており、流水と石けんよりも手荒れが少ない。

ただし、以下の場合には石けんと流水による手洗いが必要

- 目に見える汚染がある時
- 嘔吐・下痢の症状がある時
- アルコール消毒薬に抵抗性がある

ノロウイルス、ロタウイルス、セレウス菌
などに触れた恐れがある時



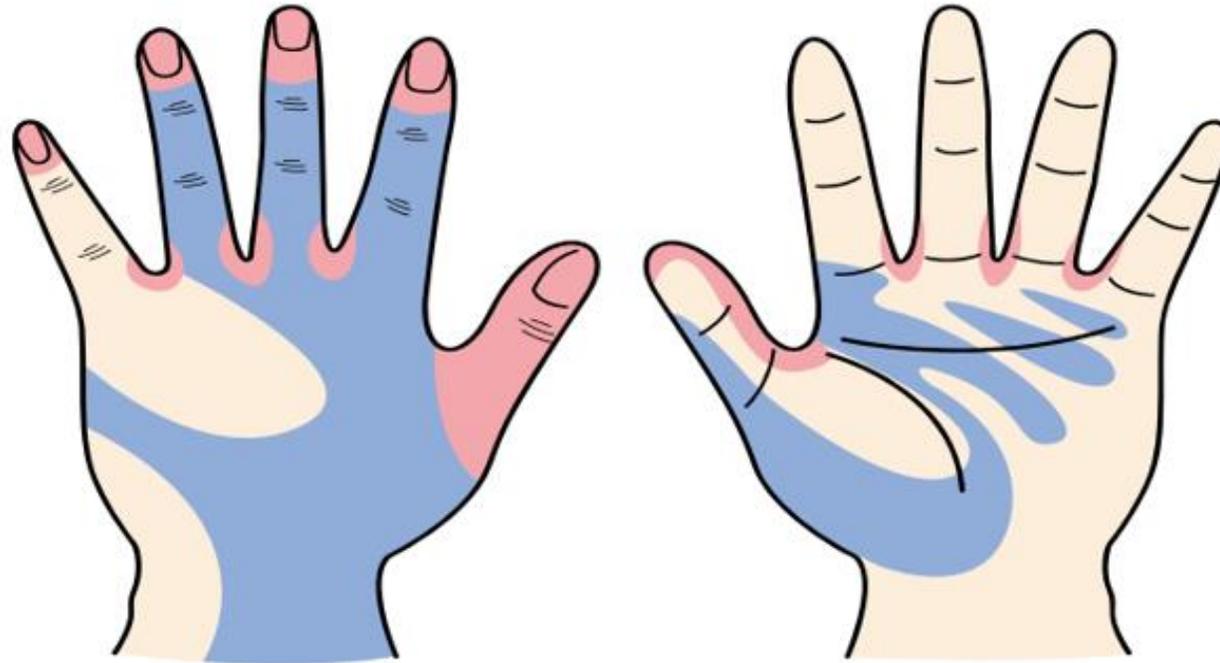
こんな手洗いをしていませんか？

- ・水やお湯で軽くすすいでいるだけ。
- ・石けんを使っているが、数秒で済ませている。
- ・手のひらだけ丁寧に洗っている。
- ・お湯でゴシゴシと強く洗っている。

洗い残しの多い部位を意識して 手指衛生をすることが重要です

■ 頻度が高い

■ 頻度がやや高い



手指衛生のポイント②：手指衛生の時間

流水と石鹸による手洗いの手技



洗い残しの多い部位

爪と指先・指と指の間・親指・手首

30秒間かけて洗う。



手指衛生のポイント②：手指衛生の時間

手指消毒の手技

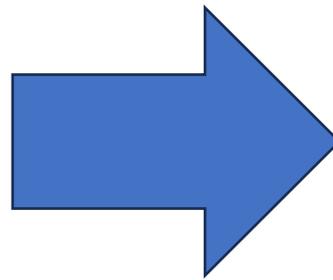


15秒～20秒程度の時間をかけて、乾燥するまで擦り込む



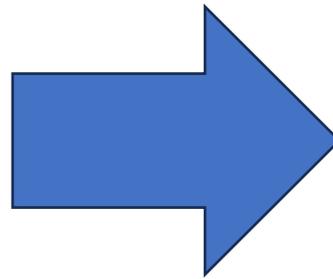
手指衛生のポイント③：手指衛生のタイミング

咳やくしゃみをした後は、
手を洗いましょう！



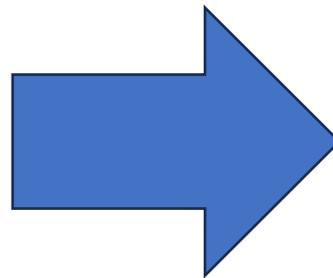
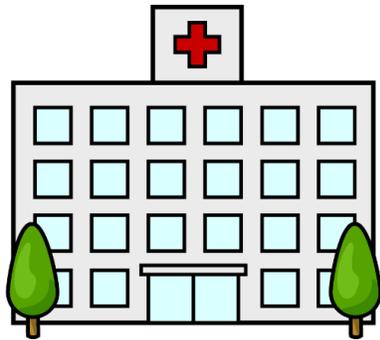
手指衛生のポイント③：手指衛生のタイミング

トイレの後は、
手を洗いましょう！



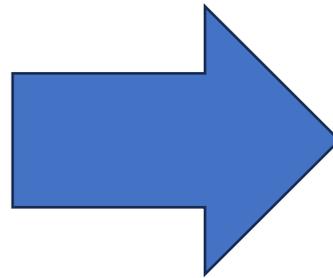
手指衛生のポイント③：手指衛生のタイミング

外から帰ってきた時は、
手を洗いましょう！



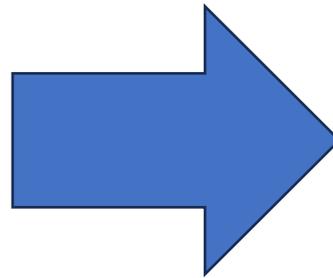
手指衛生のポイント③：手指衛生のタイミング

料理をする前に、
手を洗いましょう！



手指衛生のポイント③：手指衛生のタイミング

食事をする前に、
手を洗いましょう！

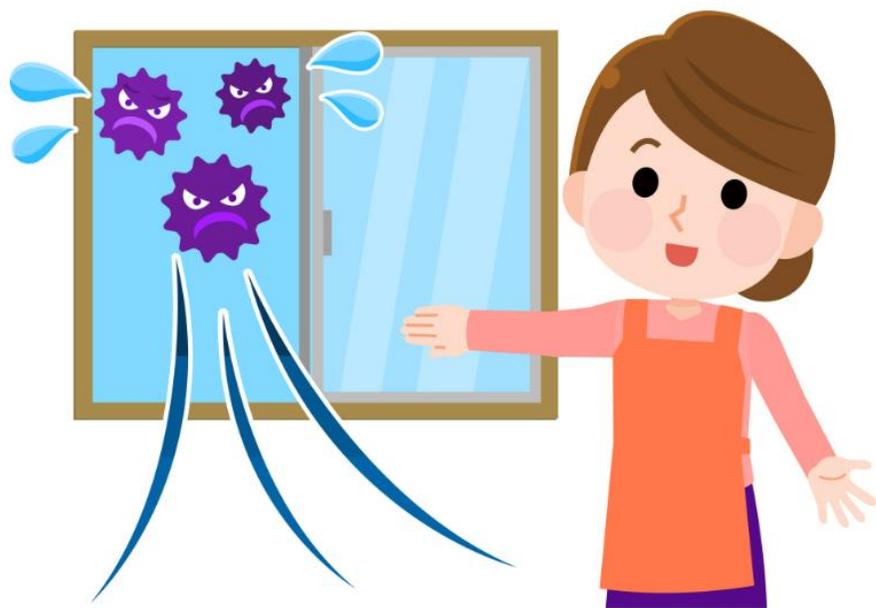


3. 家庭内の感染対策

家族が新型コロナウイルスや
インフルエンザウイルスに
感染した時に**注意**したいこと



1. 窓を開けて換気



定期的に
換気をしましょう

共用スペースや他の部屋
も頻繁に換気をしましょう

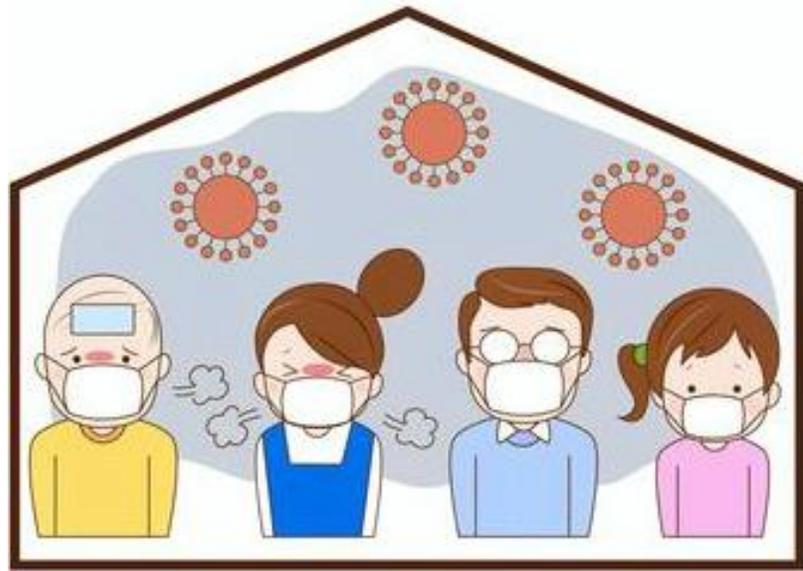
2. 部屋を分ける



可能な範囲で
部屋を分けましょう
お世話はできるだけ限られた方で
行い、接触する時間をなるべく
短くするようにしましょう

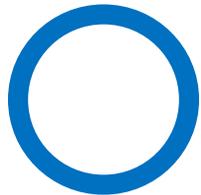
※心臓、肺、肝臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方
妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください

3. マスクを着用する



同居家族は可能な範囲で
マスクを着用しましょう
感染した家族に接する時や外出
する時はマスクを着用しましょう
マスクを隙間なくフィットさせ、
正しく着用しましょう

マスク着用時のポイント



4. 手洗い等の手指衛生



こまめに
手指衛生をしましょう

感染対策を実施すると
自分・家族・友人
全てを守ることができます

