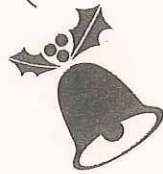


天寿荘ヘルパー便り



2015年12月発行 234号
文責 天寿荘 訪問介護課
金子由美子<74-3117>

★手洗い・うがいの重要性

「手指」は色々な病原体の運び役です。

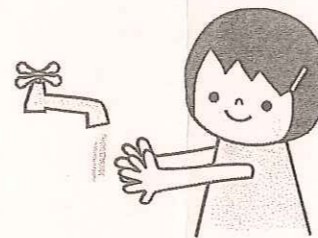
感染症の多くは、手を介して体内に侵入します。「面倒くさいから…」ときちんと手を洗わなかったりすると手には目に見えないバイ菌・ウイルスがいっぱい付いたままです。ドアノブや電車のつり革など様々な場所にウイルスが付着しています。そういった場所を触った手で、自分の目や鼻・口を触ったり、食事をしたりすることで体内に入っていきます。

体内に菌やウイルスを侵入させないためには…

◎外出後・食事前・調理前後・トイレの後は必ず手を洗いましょう。

注意点 ・まず流水で手を洗い、石鹸をつけてしっかり泡立てます。

- ・手のひら、手の甲をこすり、指の間は、両手を組むようにしてこすり合わせて洗います。
- ・指先、爪の間は手のひらの上で指先をこするように洗います。
- ・蛇口も石鹸をつけて洗いましょう。



◎うがいをしましょう。

喉には空気中の細菌やウイルスに対する防御機能が備わっていますが、ウイルスの中にはこの防御壁を通過してくるものもあります。うがいをする事で粘膜に付着したバイ菌を体外に流すことができます。



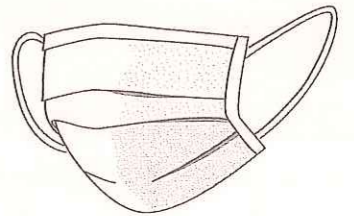
12月に入りいよいよインフルエンザやノロウイルスの時期となり、佐賀でも発生が聞かれるようになりました。

これらの感染を防ぐには、予防対策が一番です！！

そこで今回のテーマは、「手洗い・うがいの重要性」です。

◎外出時にはマスクをしましょう。

- ①マスクをつける前に手を洗いましょう。
- ②上下の端を軽くつまみプリーツを広げて下さい。張り出した側が表です。
- ③ノーズフィッターを鼻の形に合わせて、軽く押えます。
- ④プリーツを下へ大きく広げて、あごまですっぽり覆って下さい。



◎咳エチケットを守りましょう。

- ・咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。
- ・使用後のティッシュは、すぐに蓋付きのごみ箱に捨てましょう。
- ・症状のある人は、マスクを着用し、感染防止に努めましょう。

ノロウイルスが疑われたら…

◎嘔吐・下痢・腹痛・38度程度の発熱があれば、感染した可能性を考え受診しましょう。

感染者の便や嘔吐物を片付ける時は手袋やマスクを使い、使用した布や紙はすぐにビニール袋に入れて処理しましょう。嘔吐した床やドアノブなど感染者が触った所は消毒しましょう。

◎家庭で出来る簡単な消毒液の作り方 ~ペットボトルを使うと簡単~

家庭用塩素系漂白剤（キッチンハイター等）の消毒が有効です。

便・嘔吐物などに使う時500mlの水にキャップ1杯の塩素系漂白剤

