

看護ニュース

コロナなんて怖くない！
正しい感染予防♪



新型コロナウイルスによる肺炎感染が日本でも増え続けています。

感染経路は、飛沫感染（感染者の咳やくしゃみによる飛沫と一緒に放出されたウイルスを吸い込むことによる感染）、接触感染（感染者からのウイルスが付着した皮膚や、手すりなどの物体の表面を介しての感染）だと考えられています。

高齢者の方は感染症にかかる重症状化しやすく、回復に時間がかかることもあります。

日常的に予防を心がけている方も、改めて正しい予防方法を確認し

自身が感染しない・他の人に移さないためにも、所定の手洗いやうがい、咳・くしゃみエチケットを励行してください。

よく勘違いされているのがマスクでコロナウイルス感染を防ぐという考え方です。

上記のように、コロナウイルスは飛沫と接触の感染であります、ので空气中に漂って飛んでいるわけではなく、つばなどを直接または間接的に触りそのまま自分の粘膜に付け直す事で感染します。

なのでマスクしてもあまり関係なく、どちらかというと自分が感染した際うつさないようにエチケットとしての役割が大きくなります。

なので何時間も列に並んでマスクを買いに行く・・・その時にうつる可能性も、あまり怖がらずに冷静に対応を心がけてください。

さて本題です
今までお話しした通り、「ウイルスがついたものを触って感染する」ということが基本になります

なので、ついた手を綺麗にするというのが一番効果的ということになります。

正しい手洗い法

- ① 流水で手を濡らし、石鹸を手に取り、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲を伸ばすように洗います。
- ③ 指先と爪の間を念入りに洗います。
- ④ 指の間を洗います。※指先や指の間は洗い残しやすい部分ですので、十分に洗うようにしましょう
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥ 手首も忘れず洗います。

石鹸で洗い終わったら流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルで水分をよく拭き取ります。

あまり怖がらず正しい予防法と病気との付き合い方を模索していく時なのかもしれないかもしれません

参考資料

ツクイグループ

サラヤ

by 比田ちゃん