

# 市民病院だより

## 正しい手洗いと正しいマスク装着の必要性について

小城市民病院

感染対策リンク先

寺崎 明  
鶴田 知佳

今回は、新型コロナウイルス感染症対策に有効な正しい手洗いと正しいマスクについてお話しします。

感染経路には①微生物やウイルスに汚染されたものに触って感染する**接触感染**②くしゃみや咳などしぶきになって体内に入ることによって感染する**飛沫感染**③もっと小さな粒子(5ミクロン以下)となって排出された病原体が鼻や口などから体内に入り感染する**空気感染**があります。微生物やウイルスが手に付着しただけでは感染しませんが、その手を介して微生物やウイルスなどが口や鼻、目から入ると、感染したと言います。新型コロナウイルス感染症や夏に多い食

中毒など、接触感染を予防するためには手洗いが重要になります。

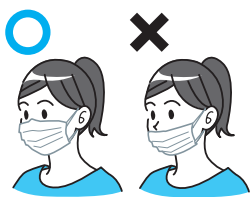
たかが手洗い、されど手洗いです。手洗いの手順を覚え、感染症を予防しましょう。

### マスクの効果

新型コロナウイルス感染症対策として、マスクをつけるようになりまし。ユニバーサルマスクといえます。人と接する時は常にマスクをつけることで、咳やくしゃみのしぶきを飛散させないようにします。

### 「マスク装着のポイント」

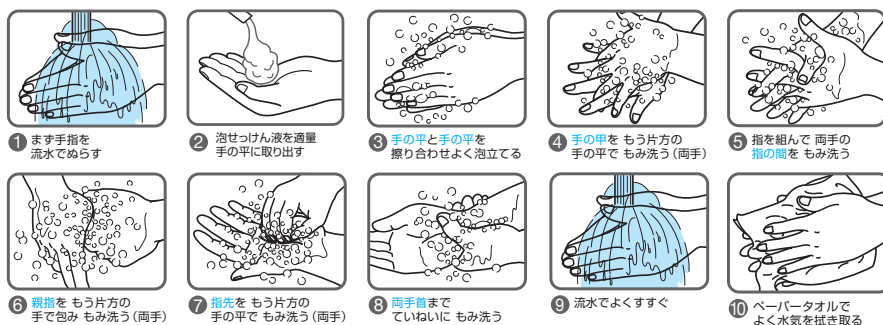
マスクと皮ふの間に隙間が開かないようにしましょう。ヒダのあるマスクはきちんと上下に伸ばし、口や鼻を覆うようにしましょう。



## 正しい流水石鹸による手洗いとアルコール消毒の方法

### 手洗いの手順 (泡石けん液)

SARAYA



「手洗いのポイント」  
親指の付け根や指先、指の間、手首、爪の先などを丁寧にこすりながら洗うことが大事です。30秒程度時間をかけて手洗いをしましょう。

### 手指消毒手順 (アルコール消毒液)

SARAYA



「アルコール製剤による手指消毒のポイント」  
アルコール製剤を手によく擦り込むことで、手に付着した微生物を短時間で減少させることができます。アルコール消毒は新型コロナウイルス感染症、夏に多いヘルパンギーナ、手足口病、冬に多いインフルエンザにも効果があります。

※参考文献  
INFECTION CONTROL 4 2021  
サラヤ株式会社ホームページ

## お知らせ

小児科・産婦人科・自由診療の夕方診療を行っています。  
(毎週木曜日) 詳細は、市民病院ホームページや電話にてご確認ください。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>