



新型コロナウイルスの消毒・除菌方法

新型コロナウイルスの感染は、ウイルスを含む飛沫が口、鼻や目などの粘膜に触れること、または、ウイルスがついた手指で口、鼻や目の粘膜に触れることで起こります。

飛沫を吸い込まないように人との距離を確保し、会話時にマスクを着用し、手指のウイルスは洗い流すことが大切です。さらに、身の回りのモノを消毒することで、手指につくウイルスを減らすことが期待できます。

人は、“無意識に”顔を触っています!



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、**約44パーセント**を占めています!

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます!



手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から帰った時



咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後!

病気の人のケアをした時



外にあるものに触った時



手や指等のウイルス対策

①手洗い

手や指についたウイルスは、洗い流すことが最も重要です。手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いで1/100に、石鹸やハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせます。手洗いの後、さらに消毒液を使用する必要はありません。

②アルコール（濃度70%以上95%以下のエタノール）

手洗いがすぐにできない状況では、アルコール消毒液も有効です。よくすりこみます。

60%台のエタノールによる消毒でも一定の有効性があると考えられる報告があり、70%以上のエタノールが入手困難な場合には60%台のエタノールを使用した消毒も差し支えないとされています。

モノに付着したウイルス対策

①熱水

食器や箸などは、熱水でウイルスを死滅させることができます。80℃の熱水に10分間さらします。

②塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）

テーブル、ドアノブなどには、塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）が有効です。市販の家庭用漂白剤を、次亜塩素酸ナトリウムの濃度が0.05%になるように薄めて拭きます。その後、水拭きします。

③アルコール（濃度70%以上95%以下のエタノール）

濃度70%以上95%以下のエタノールを用いて拭き取ります。

空気中のウイルス対策

①換気

こまめに換気を行い、部屋の空気を入れ換えることが必要です。窓を使った換気を行う場合、風の流れができるよう、2方向の窓を、1時間に2回以上、数分間程度全開にします。

（厚生労働省ホームページより抜粋）



（今月のニュース担当より）

理学療法士の木下です。

食欲の秋！食中毒の秋!?

手をきれいに洗って、秋の味覚を堪能して第8波に備えましょう。

来月号の担当は、看護師の福山さんです。皆さま、お楽しみに！



リハビリ訪問看護 きらっとテラス
TEL：087-814-6830 FAX：087-814-6831
営業時間：平日・祝日8:30～17:30（休日：土日・年末年始12/30～1/3）

看護師：6名
理学療法士：2名
作業療法士：1名
言語聴覚士：3名
（2022年10月現在）