

感染症から身を守るために 私たちができること…



磐田市立総合病院
日本看護協会 感染管理認定看護師 田中恵
2020年12月2日

本日お話しする内容

1. 感染経路について

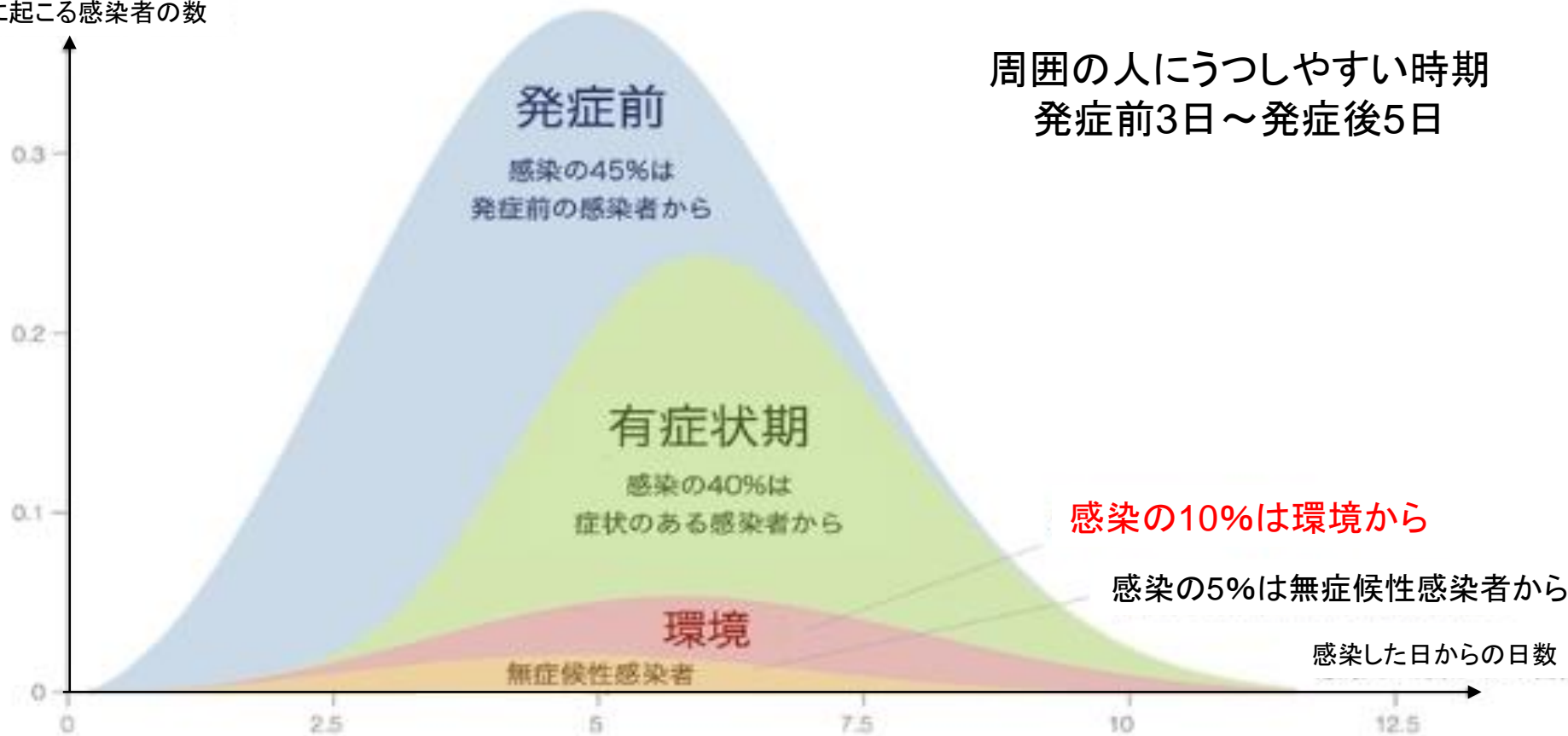
飛沫感染と接触感染

2. マスクの着用と手指衛生



感染した日からの感染性の推移

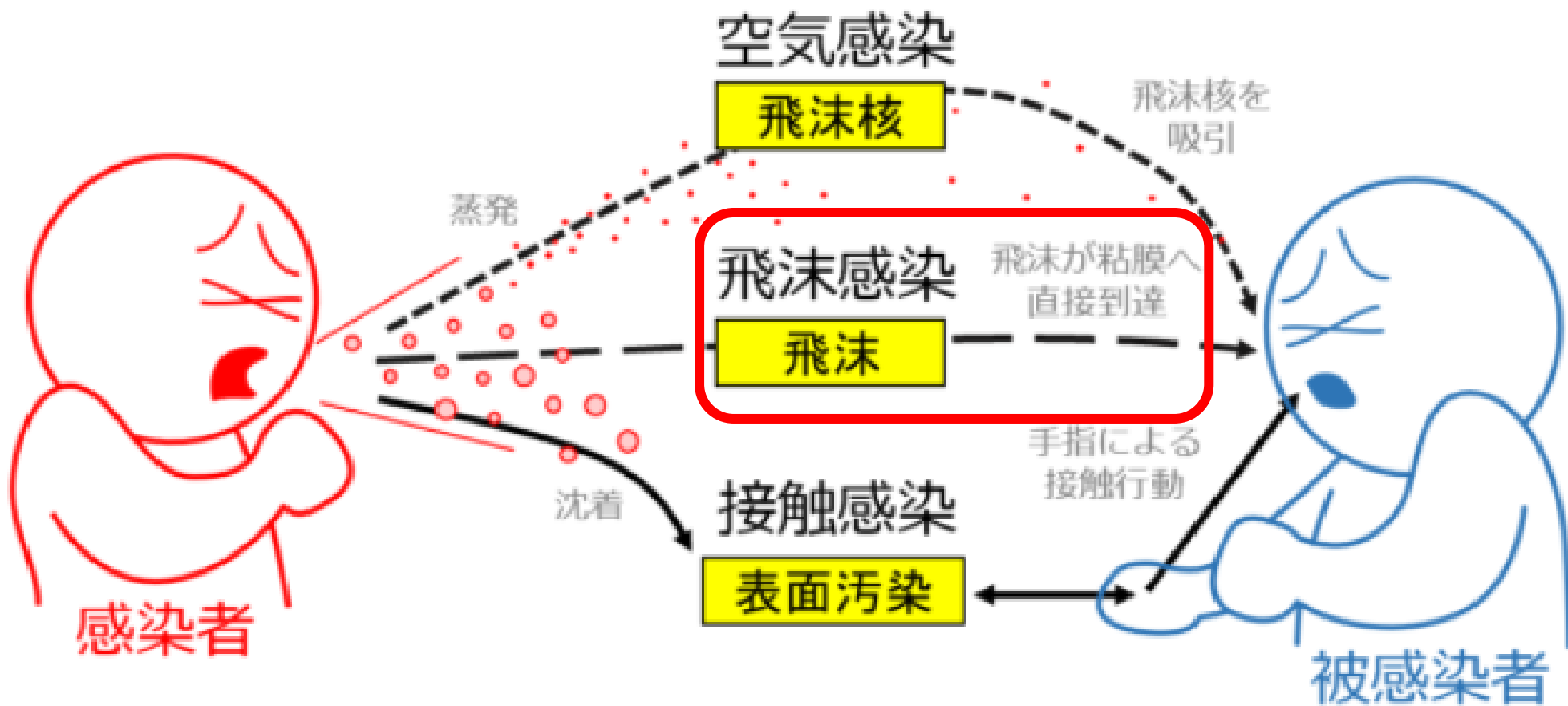
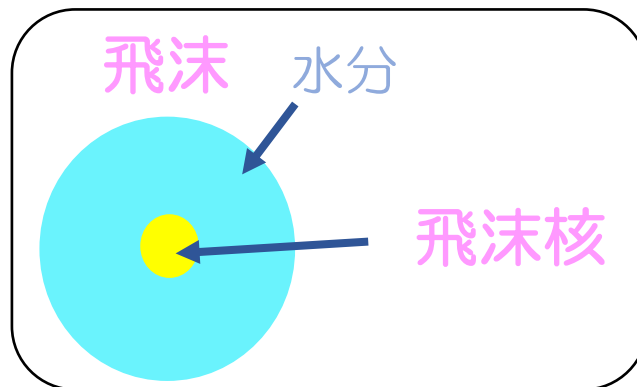
1人の患者から
1日に起こる感染者の数



感染した日からの感染性の推移 (Science 10.1126/science.abb6936 (2020).およびTomas Pueyo氏 "The Basic Dance Steps~"より)

感染経路

飛沫と飛沫核の違い

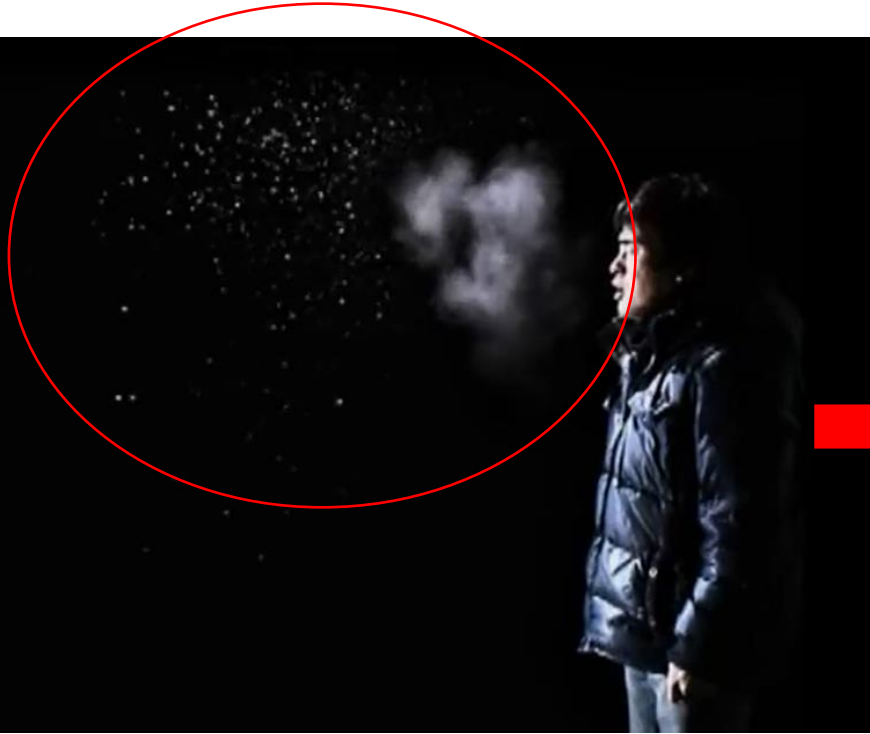


くしゃみや咳をすると、こんなに飛沫は飛び散ります



マスク着用の重要性(インフルエンザをうつさないために)厚生労働省 You tube

マスクの効果



くしゃみや咳をすると、
こんなにしぶきは飛び散ります



咳をしても、しぶきの飛び散りは
マスクで抑えられています

マスク着用の重要性(インフルエンザをうつさないために)厚生労働省 You tube

正しくマスクを着用することが重要！

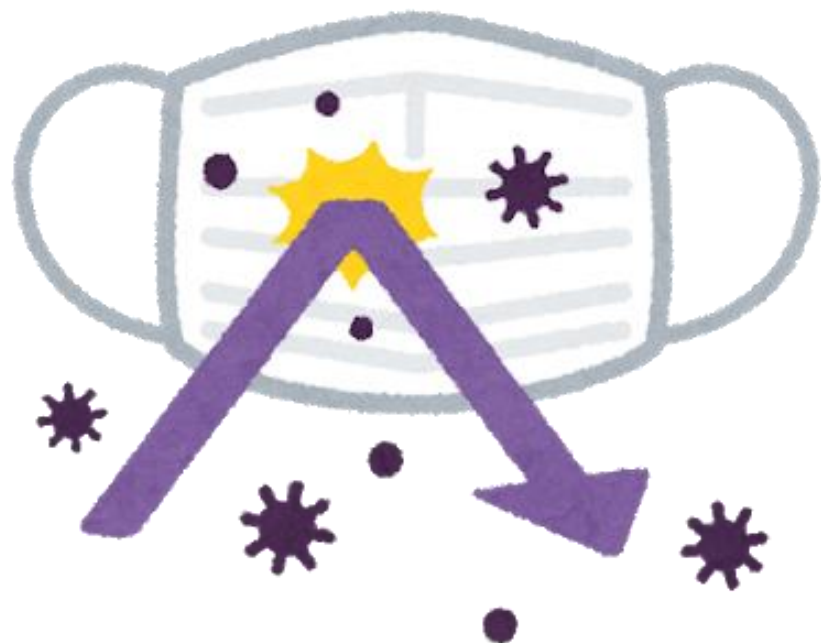
罹っていない人の鼻と口から
ウイルスが侵入すること、
もしくは罹っている人から
ウイルスが飛散することを
防ぐために使用します。



咳をしている人は
マスクをつけてね



マスクの着用は、自分の手で顔(特に鼻や口元)を
直接触らないようにするためのバリアとってください

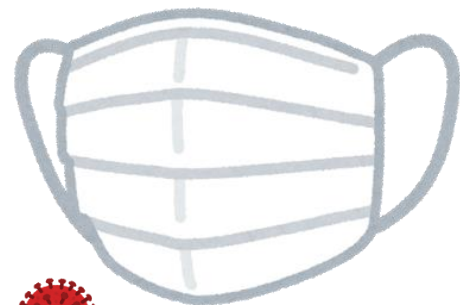


**顔を触る癖がある人は
要注意**

「人は1時間当たり20回以上顔を触る」
といった研究データあり

日常的に

マスクを着用しよう!!



大人も

子供も

みんなで



マスクの正しい着用手順



マスクを着用



金具部分を自分の
鼻の形になるように
抑える



鼻から顎まで
おおわれるように、
プリーツを伸ばす

やっではない例



マスクをアゴに
つけている



鼻がマスクから
出ている

マスクを外す時も正しい方法で！

マスクの表面を触らないように
注意しましょう

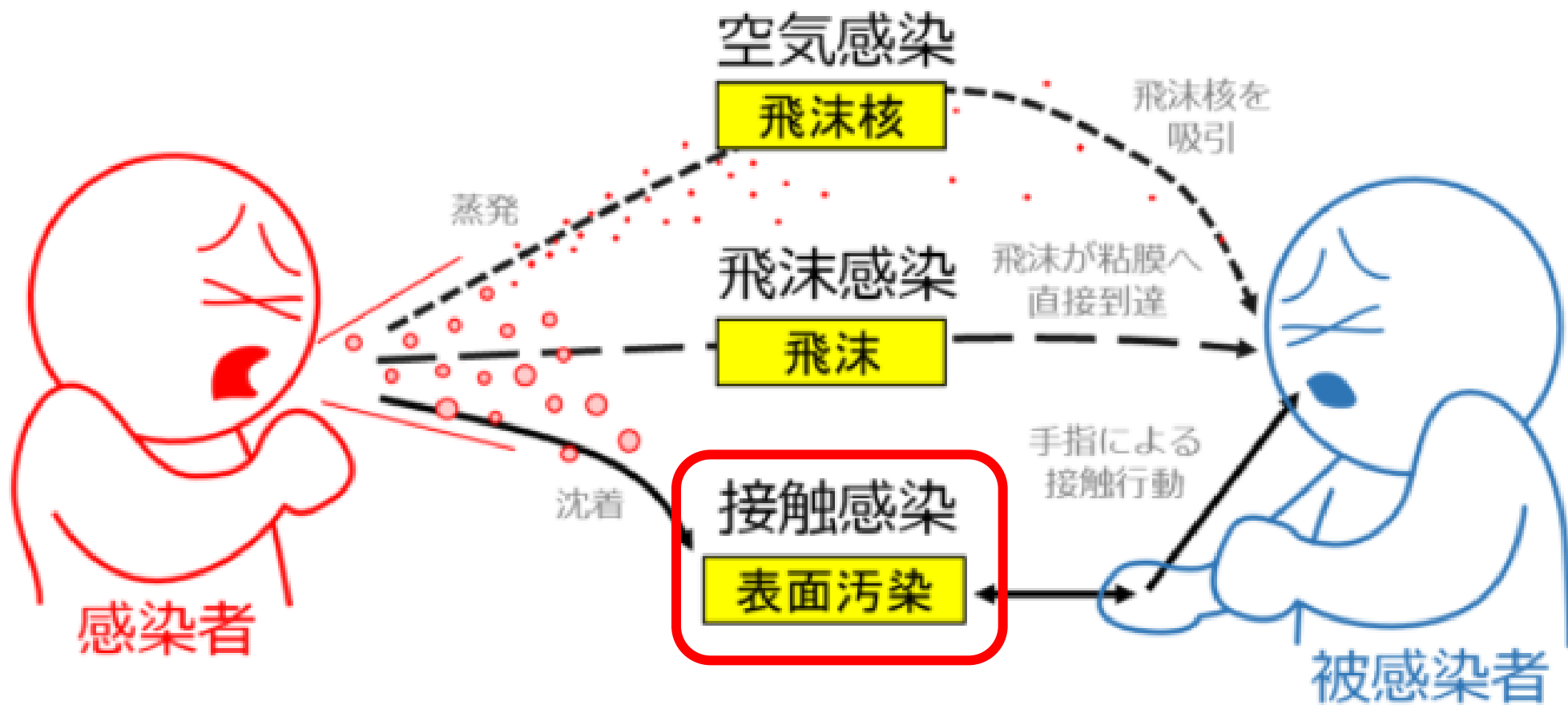
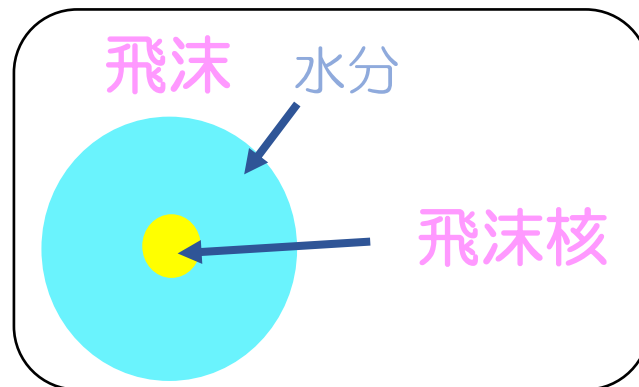
そのまま、ゴミ箱へ捨てましょう



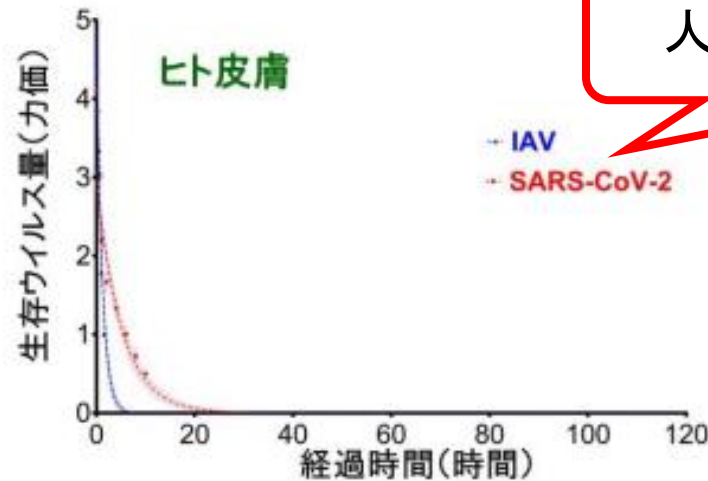
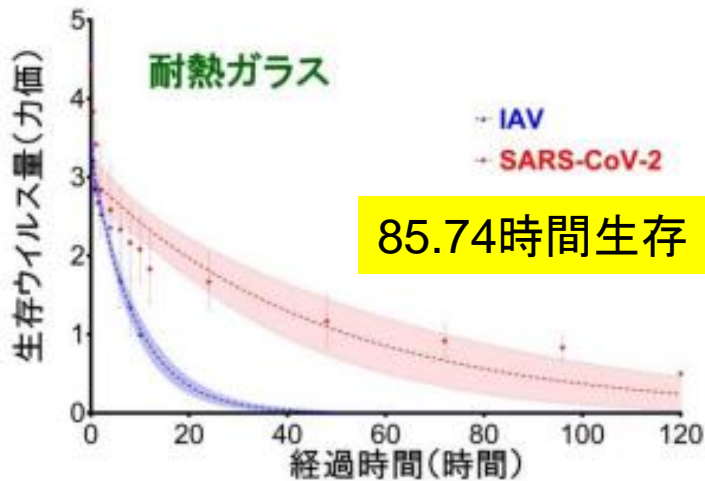
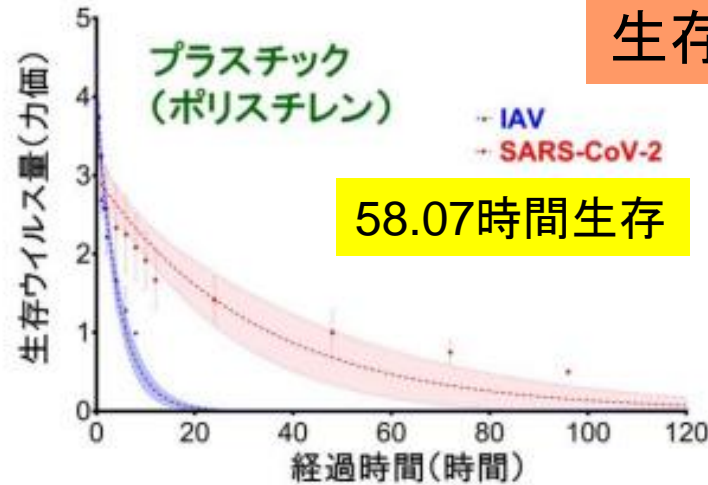
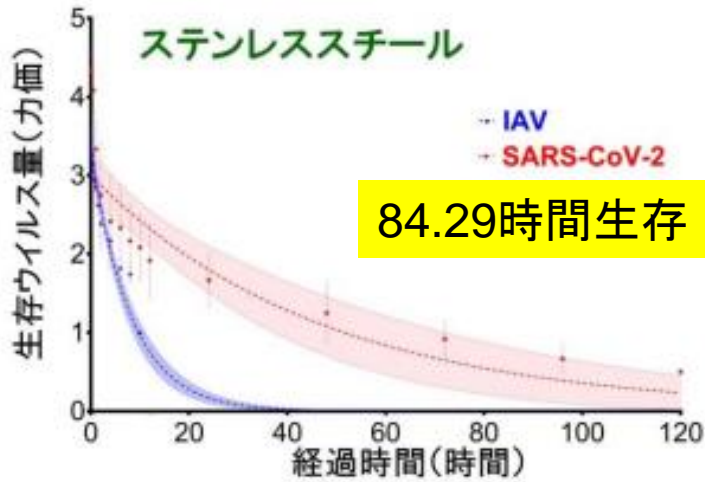
手指消毒も忘れずに

感染経路

飛沫と飛沫核の違い



SARS-CoV-2 の 各表面上での 生存時間は約 58-85 時間



※ 生存ウイルス量は、 $\text{Log}_{10}\text{TCID}_{50}$ (SARS-CoV-2), $\text{Log}_{10}\text{FFU}$ (IAV) で表されます。

接触感染

環境表面に付着した
病原体



手指に移動



鼻腔や口腔粘膜に移動



体内に侵入



手洗いの効果（手洗い前）



手洗いの効果（手洗い後）

石鹼と流水による手洗い



アルコール手指消毒剤による消毒



手洗い手順 (泡石けん液) © SARAYA CO., LTD.

SARAYA

<http://www.tearai.jp/>



① まず手指を
流水でぬらす



② 泡石けん液を適量
手の平に取り出す



③ 手の平と手の平を
すり合わせ
よく泡立てる



④ 手の甲をもう片方の
手の平でもみ洗う
(両手)



⑤ 指を組んで両手の
指の間をもみ洗う



⑥ 親指をもう片方の
手で包みもみ洗う
(両手)



⑦ 指先をもう片方の
手の平でもみ洗う
(両手)



⑧ 両手首まで
ていねいにもみ洗う



⑨ 流水でよくすすぐ



⑩ ペーパータオルで
よく水気をふき取る

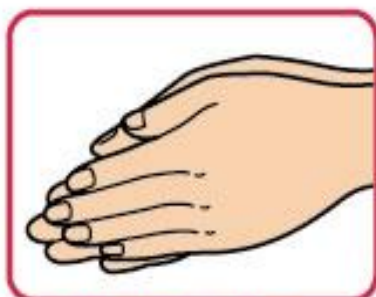
手指消毒手順 (アルコール消毒ジェル) © SARAYA CO., LTD.

SARAYA

<http://www.tearai.jp/>



① ジェル状の速乾性手指消毒剤を適量手の平に受け取る



② 手の平と手の平をこすり合わせる



③ 指先、指の背をもう片方の手の平でこする(両手)



④ 手の甲をもう片方の手の平でこする(両手)



⑤ 指を組んで両手の指の間をこする



⑥ 親指をもう片方の手で包みねじりこする(両手)



⑦ 両手首までていねいにこする



⑧ 乾くまですり込む

ジェル状速乾性手指消毒剤の使用上の注意

- ノズルの先が詰まるおそれがあります。ノズルの先に触れないよう、ポンプをゆっくり押ししてください。
- 長時間使用しないとノズルの先が詰まる場合があります。目に見えて固まりがある場合、固まりを取り除いてください。

日常生活でできる 新型コロナウイルス感染症に関連した 感染対策

日頃から
手洗い・マスク着用を
実践！

