

# ホスピタルレター

Vol.26

2019年1月

明けましておめでとうございます。青葉さわい病院です。

“平成最後の”新年を迎えました。本年もどうぞよろしくお願いたします。

## 寒さとともに、感染症の流行もやってきます！

とうとう寒い冬がやってきました。

寒くなると温度も下がり、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行ります。

それら感染症から身を守る為、今から始められる“感染対策”を伝えます。

## 一番の感染対策は「手洗い」です！

感染対策で一番大切なのは「手洗い」です。私たちが呼ぶ“手洗い”には2種類あります。

### ① 目に見える汚れを落とす“手洗い”

使うもの：流水と石鹸

所要時間：30秒～1分かけて



### ② 目に見えない汚れを落とす“手洗い”

使うもの：手指消毒剤(アルコール)

所要時間：15～30秒かけて

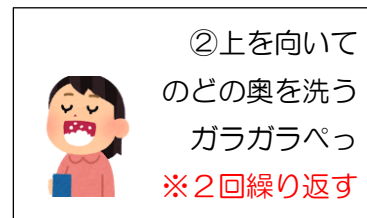
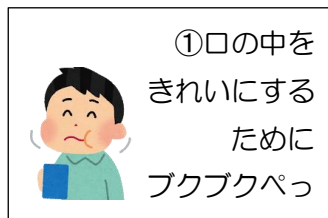


正しい洗い方は左の図を参考になさってください。水で洗い流す以外はアルコール消毒にも共通しており、**手の平・手の甲・指の間・爪の先・手首**を意識して石鹸やアルコールで洗っていくのがポイントです！

**石鹸洗いとアルコール消毒をWで行えばより効果的です！**

## 「うがい」と「マスク」も大切です！

うがいは、のどに付着したウイルスを洗い落とし、粘膜をなめらかにする効果があります。



マスクは、ウイルスを防ぎきることは出来ませんが、ウイルスを直接吸い込んだり、まき散らすのを防げます。

マスクを付ける時は鼻と口を覆うのがポイント



手洗い・うがい・マスク3つの感染対策で冬を元気に乗り切りましょう！