

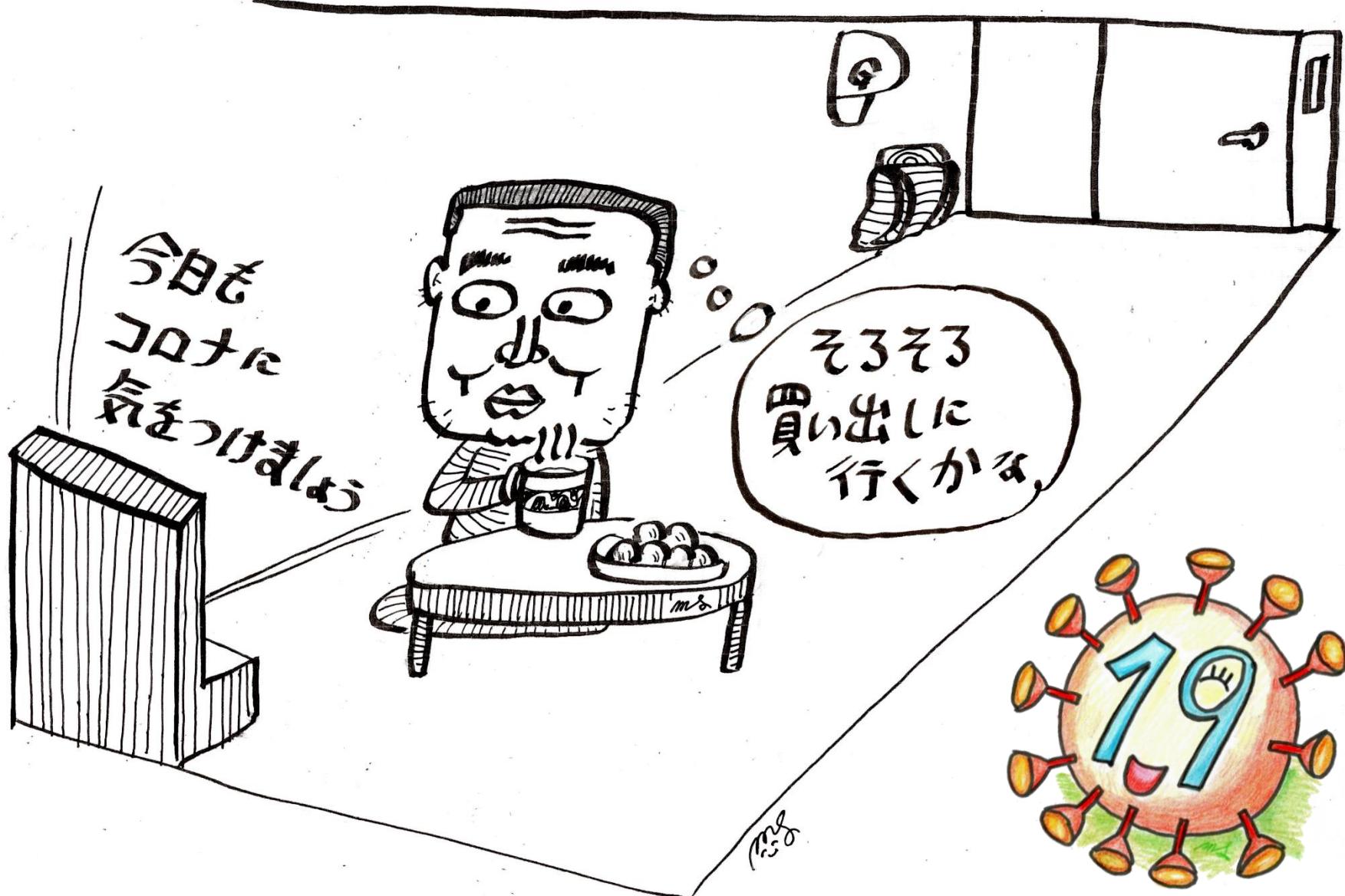
コロナ vs 源さん

Part 1

2-110-う55に
買い物に出でに行く
の巻

2020.
4.16.

日本赤十字豊田看護大学
下間正隆
Infection Control Doctor



家の外では…

- ① マスクをする
- ② コンタクトポイントをなるべく触らない
- ③ 熱・咳のある人とは1m以上離れる
(social distancing)
- ④ 鼻や目の周りを触りたくないなら
手をきれいにしてから触る
- ⑤ 買物など用事がすめば
さっさと帰る

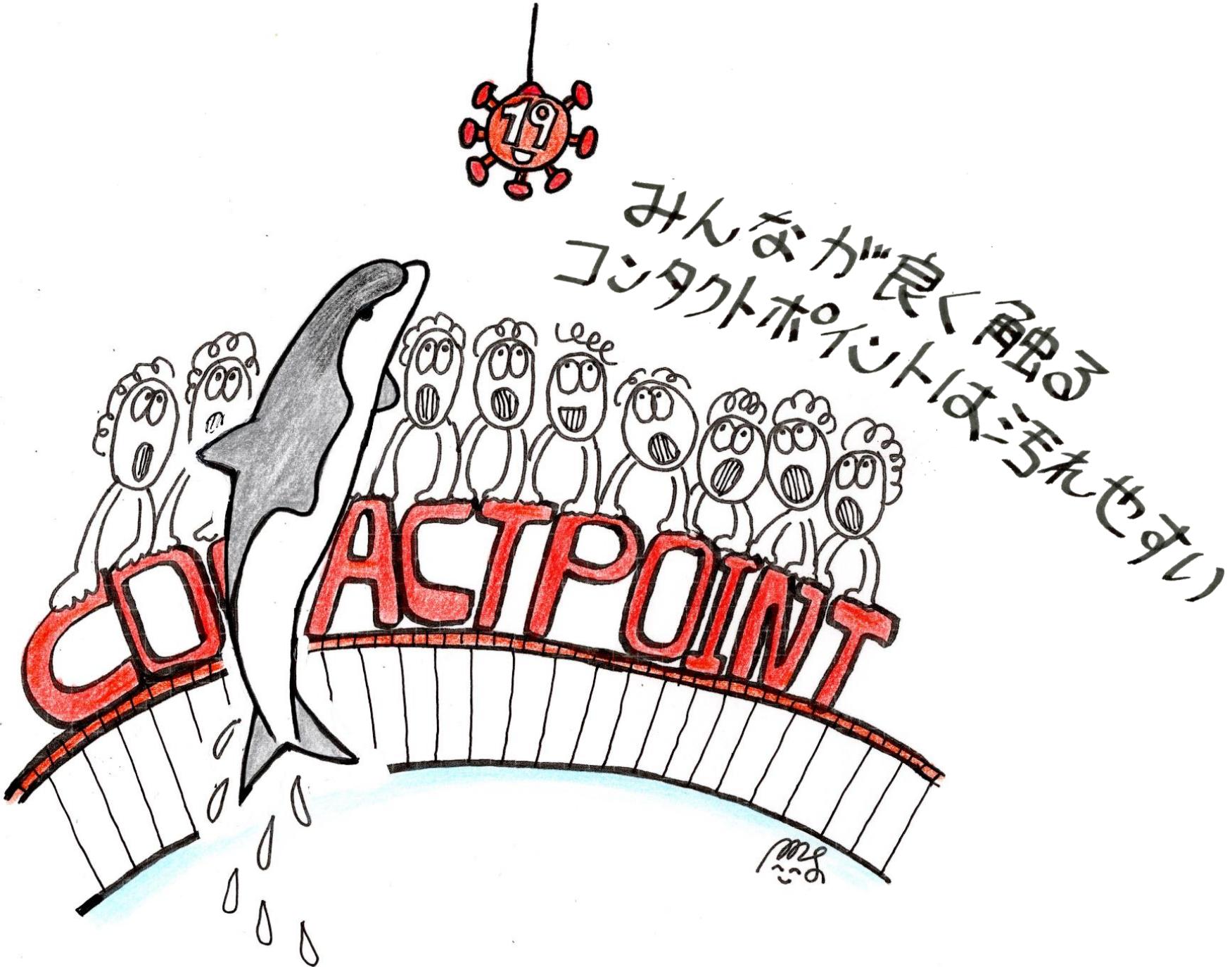


外に出る時は、マスク！





「あごマスク」や「鼻出しマスク」をしない



みんなが良く触る
コンタクトポイントは汚れやすい

me
みゆ

エレベーターのボタンは

左手のげんこつの背中で押す

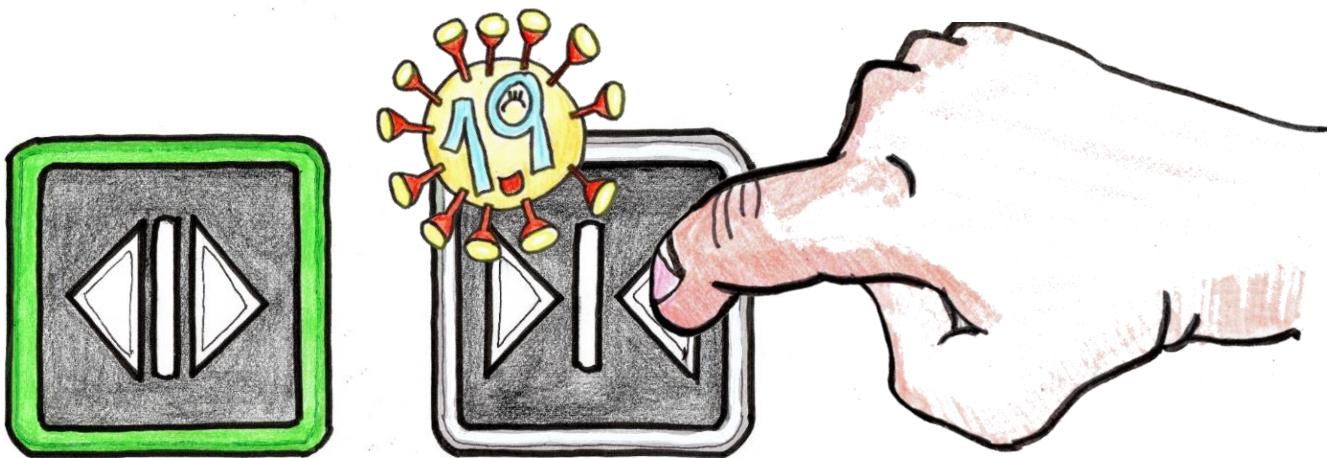
5 4 3 2 1 ▲



利き手(右手)の
人差し指の先は温存!

ここも
コンタクトボタン

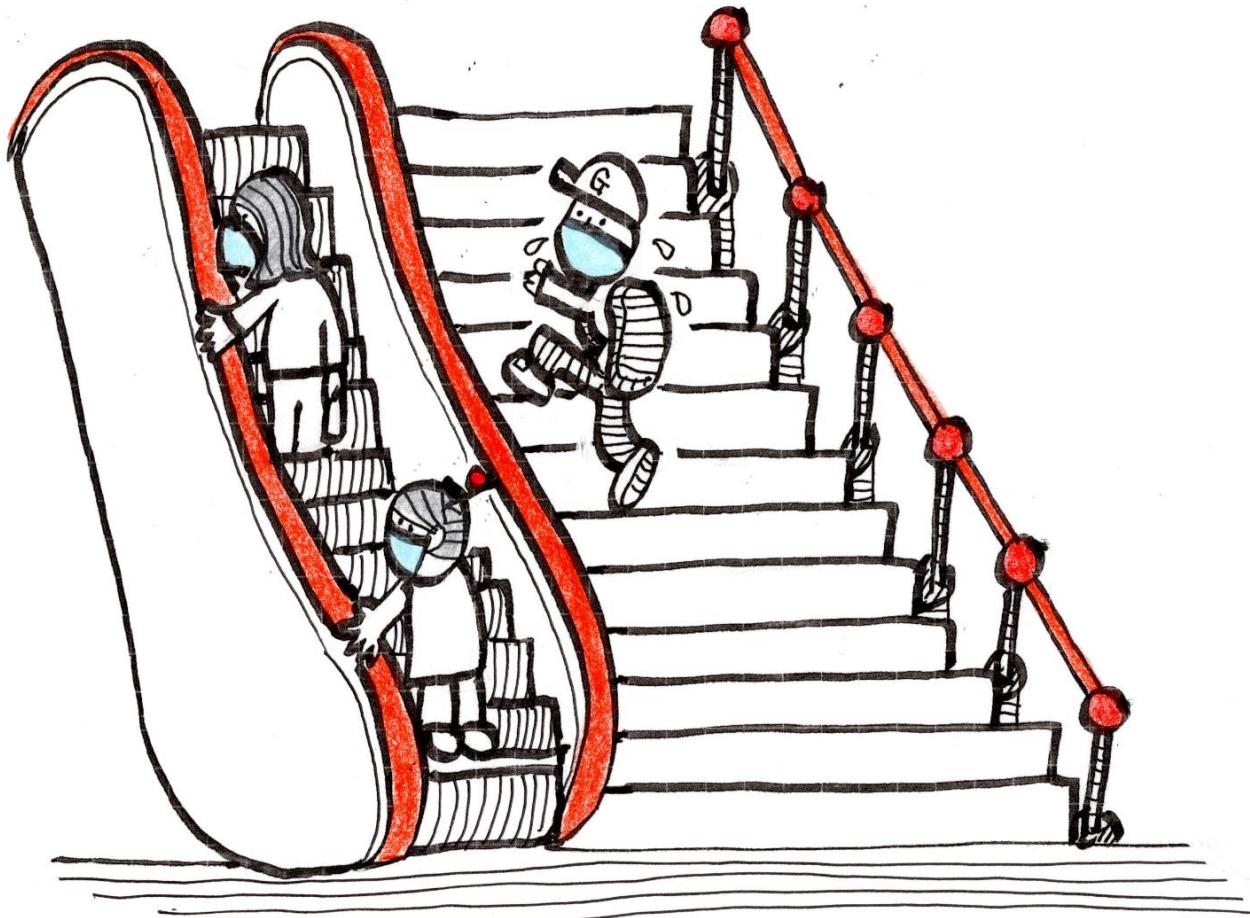
「指先にウイルスをつけない」ことが大事



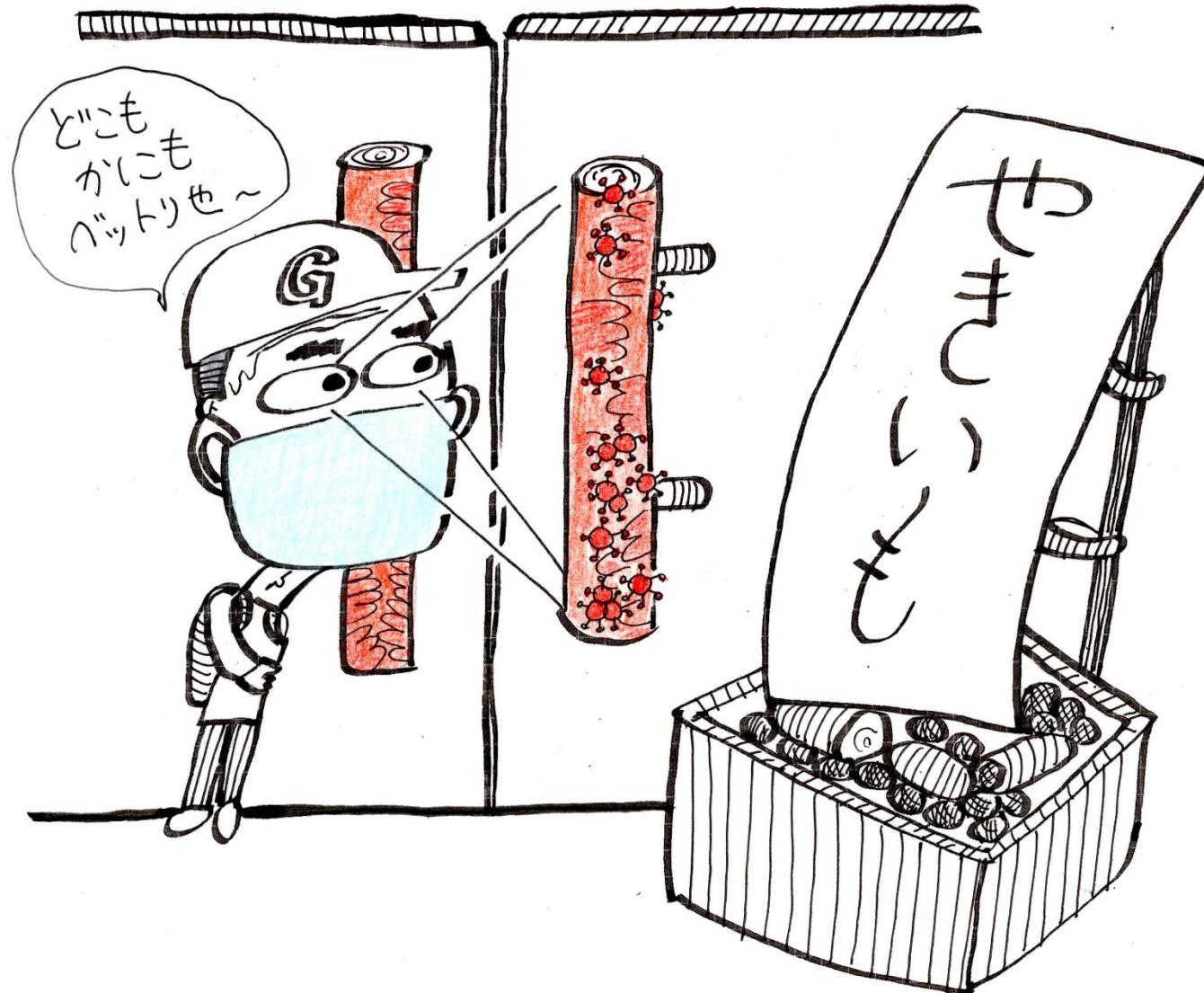
Better



みんなが「共通」によくさわる
コンタクトポイントは、できるだけ
回避しよう！

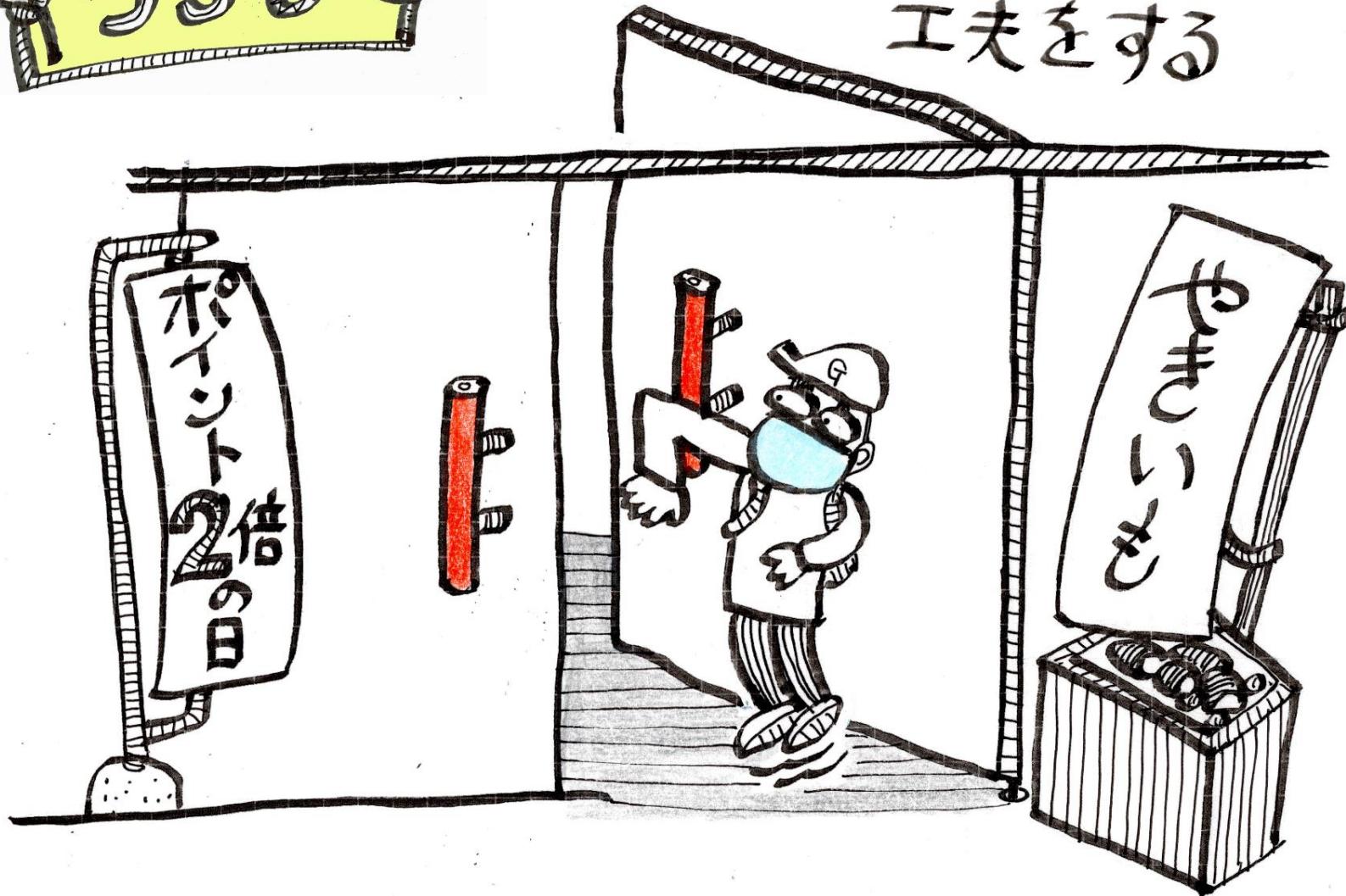


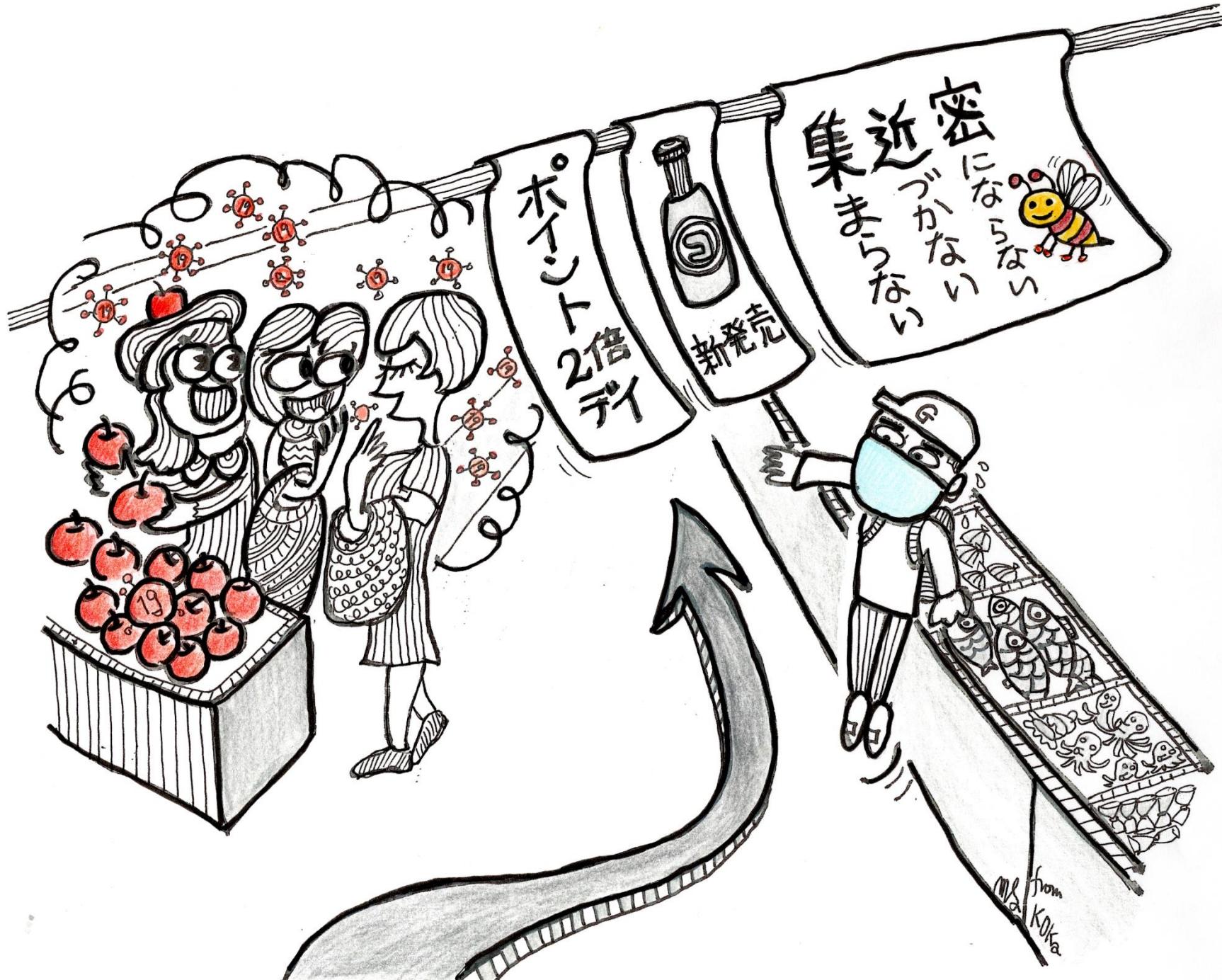
みんながさわっていい ところをさわる

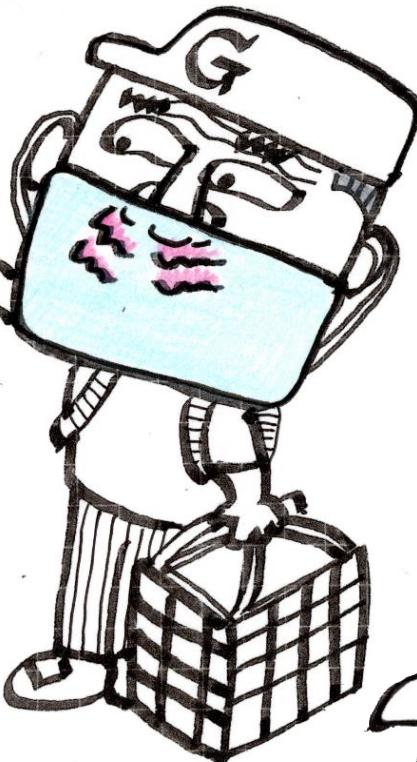




コンタクトポイントは
できるだけ手指でさわらない
工夫をする



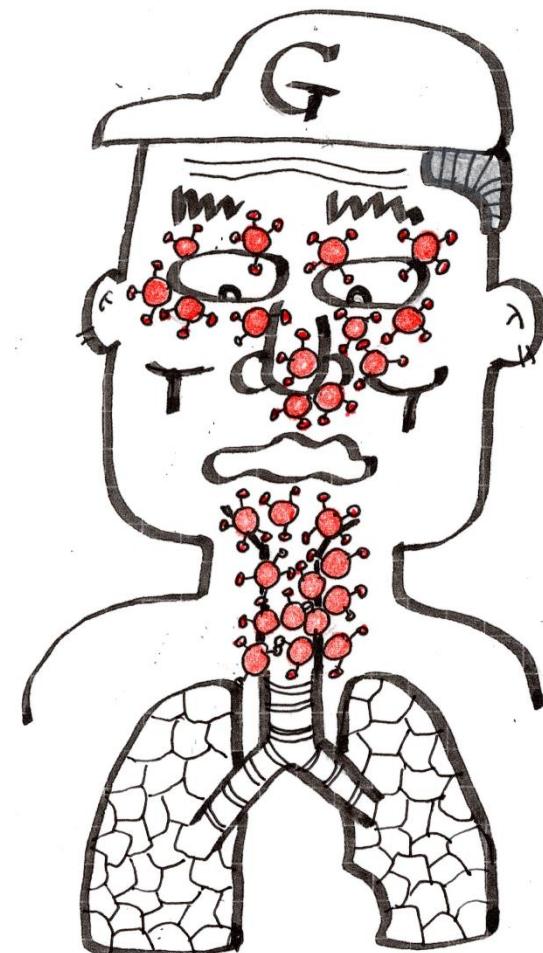




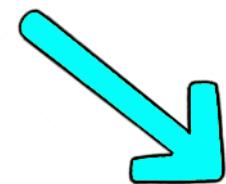
目がかゆい〜！



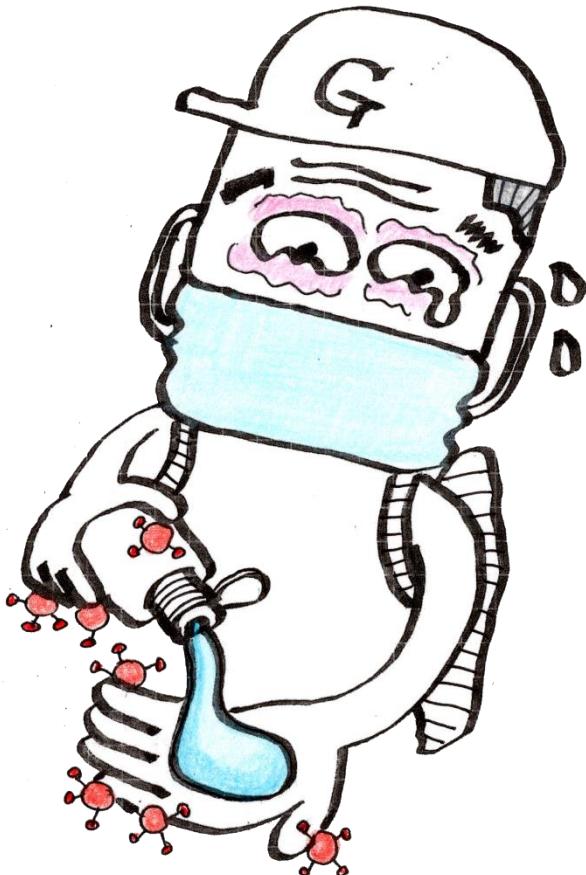
そのままがくと... 大変なことになる
かも？



目がかゆい〜！

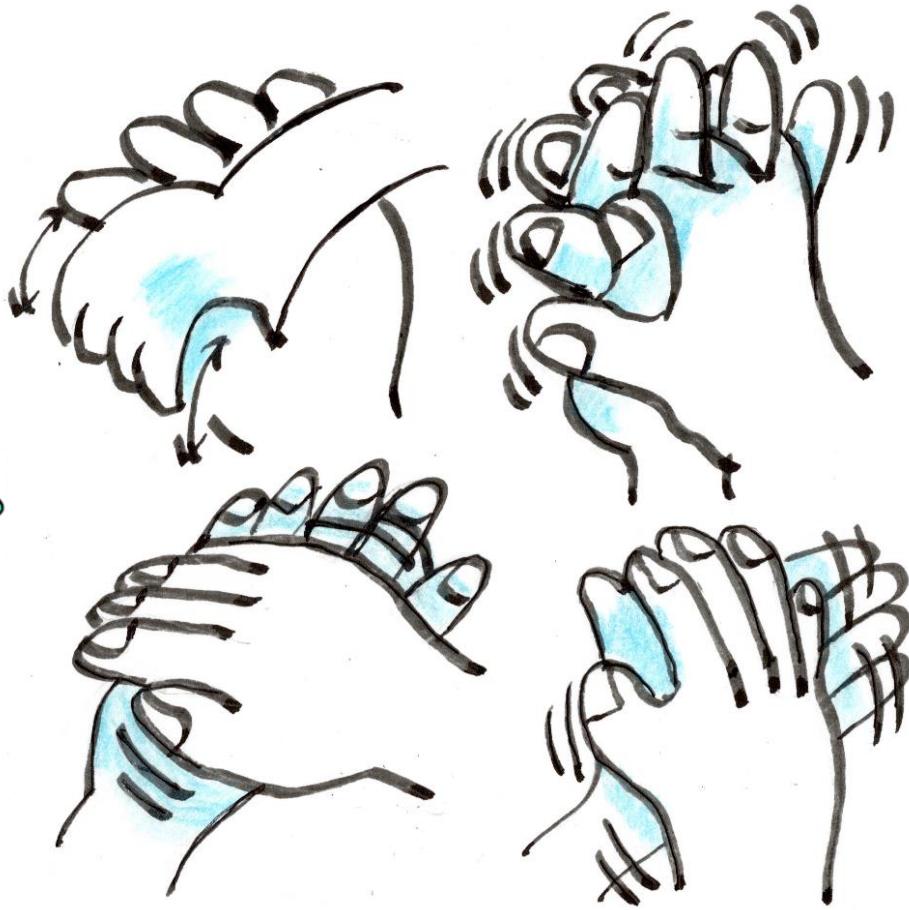
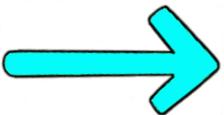
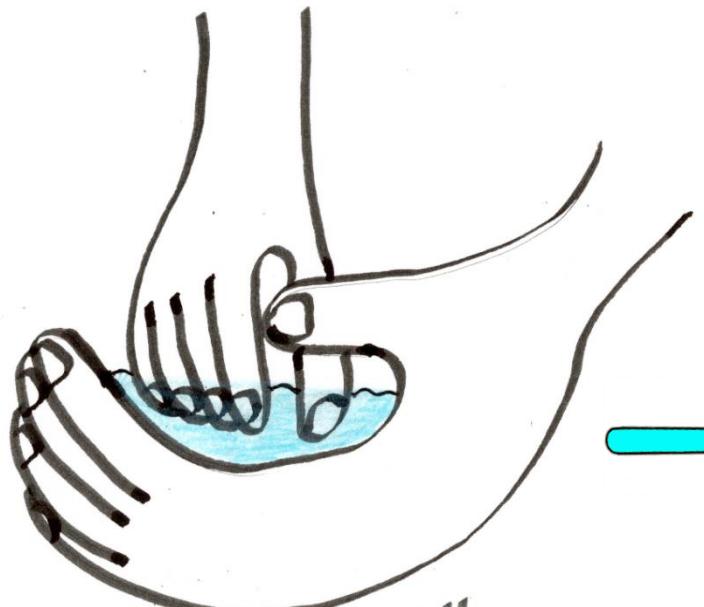


急いで手指消毒！
または流水手洗い！



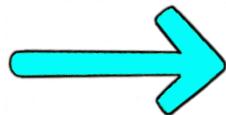
かゆい
かゆい
かゆい
かゆい





消毒液のプールで
指尖、爪の間をしきり消毒

順番に両手を消毒



乾燥するまで消毒

※日頃から目や鼻をなるべく触らないように気をつけましょうね。
アレルギー性のかゆみには、治療薬もありますよ。



熱や咳のある人や
呼吸器症状のある人とは
最低1m以上
離れましょう。

握手やハグ、キスも
やめましょう。

How to protect yourself
from the new Coronavirus

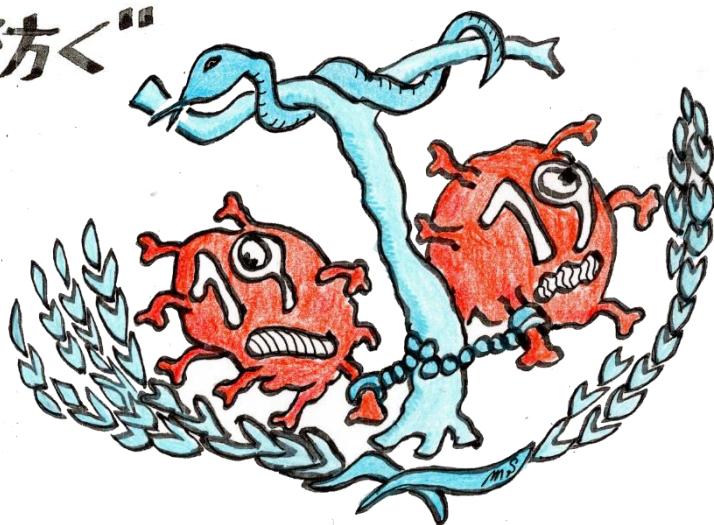


Social Distancing!



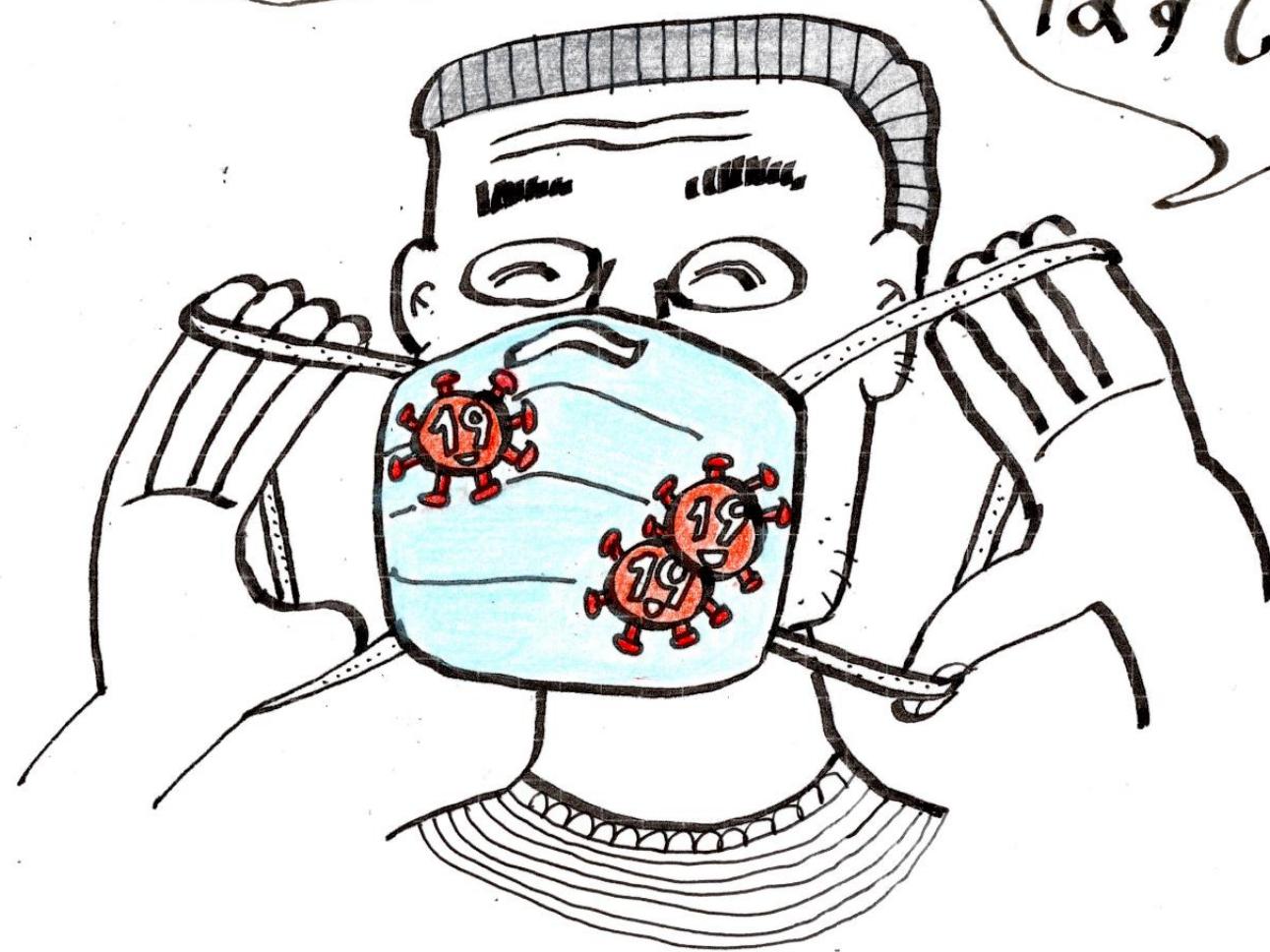
家では…

- ① 家の中にウイルスをもちこまない
- ② 帰ったらすぐ“手洗い、洗面、うがい”する
(厚労省「手洗いとうがいは感染症予防の基本です」)
- ③ スマホ、時計など外で触ったものは除菌する
(ウイルス)
- ④ 鼻や目の周りを触りたくないなら
手をきれいにしてから触る
- ⑤ 手を保湿して手あれを防ぐ

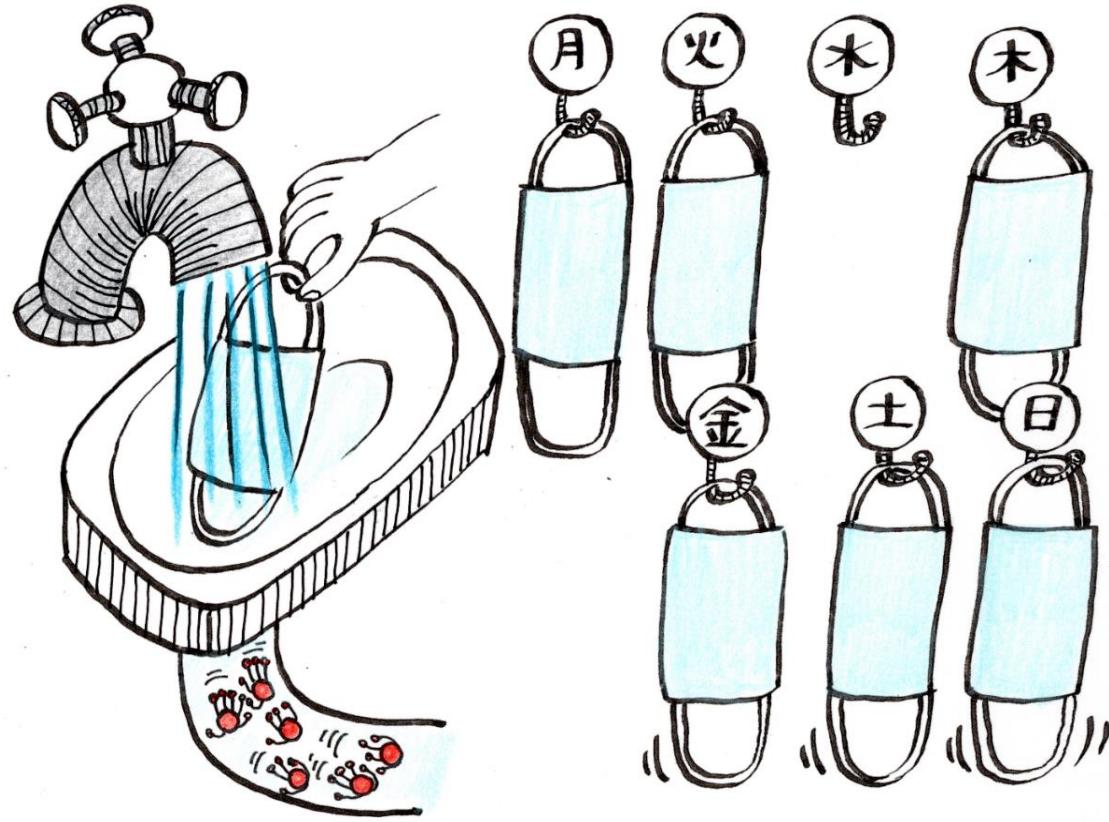


マスクは表面をさわらないように
ゴムの部分に手を入れて

はずす



はずしたマスクは、きれいに洗って再利用
(再利用手順に定型はありません)



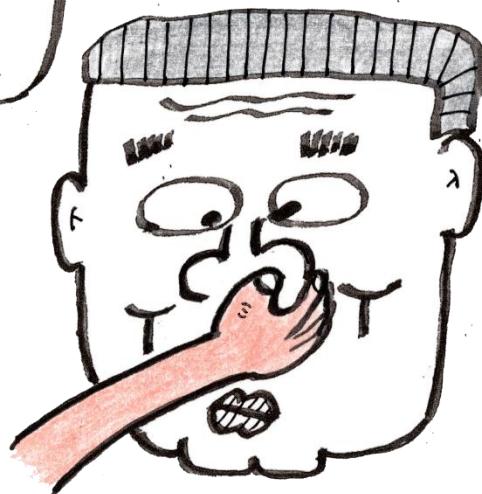
* 新型コロナウイルスはプラスチック、ステンレス、紙の上では
72時間しか生存できないことが報告されている
(厚生労働省、N95マスクの例外的取扱い)

自分はどの指を
鼻や目にもっていきやすいか?

人差し指の先



時には親指



人差し指の背中

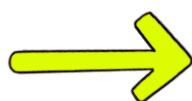
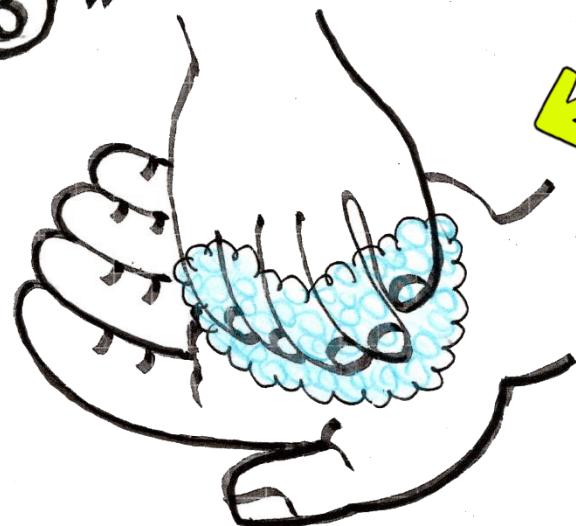
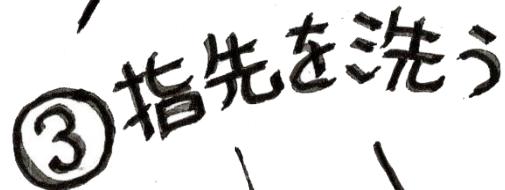
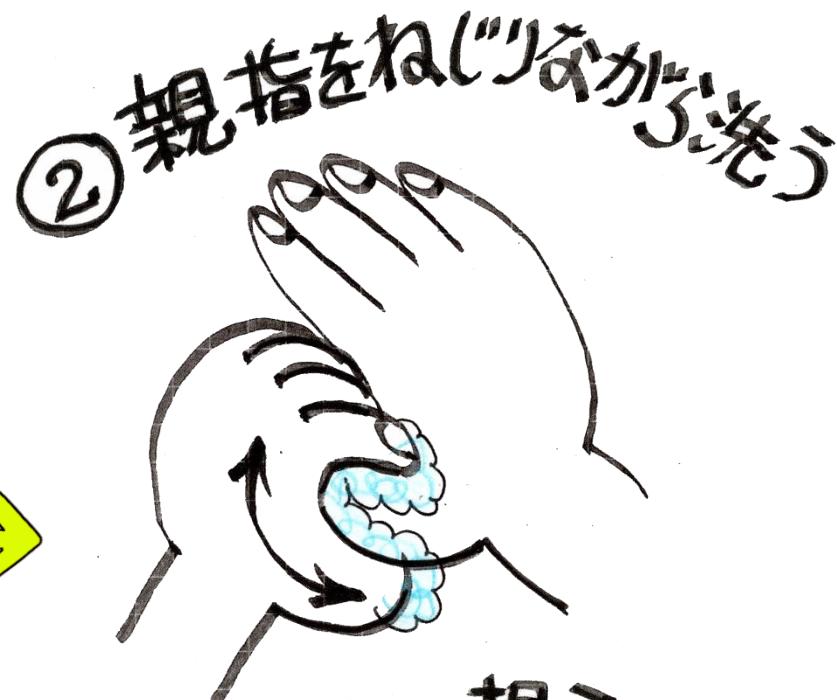


時には小指

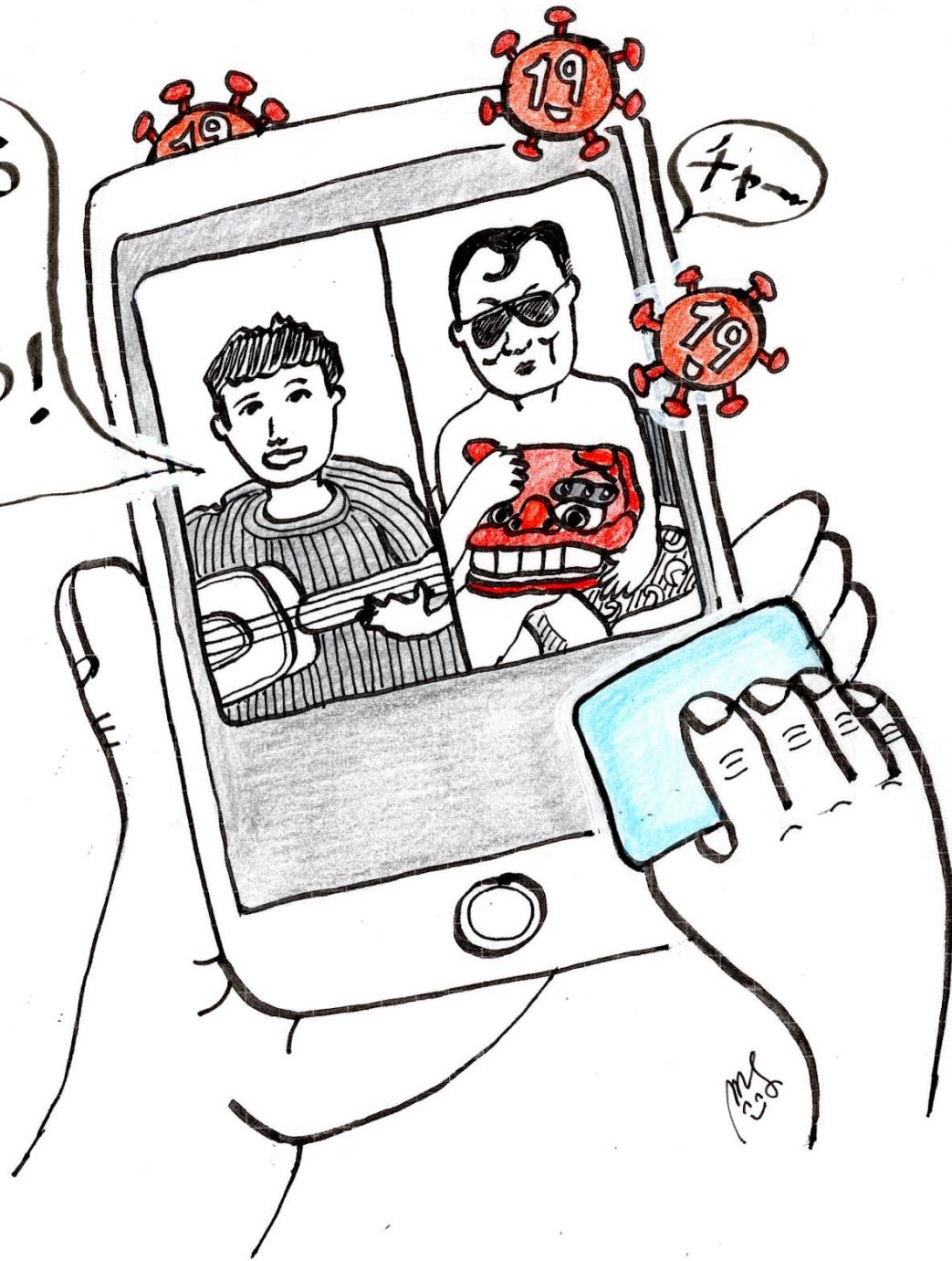


。やはり
。指先、指の背を
。確實に
。きれいにしなければ…

手洗い方法 (一例)



家に帰ったら
スマホも
除菌しよう！
(ウイルス)



お肌が乾燥すると
皮ふの角質层が
はくりして
皮ふのバリアが
くずれます。

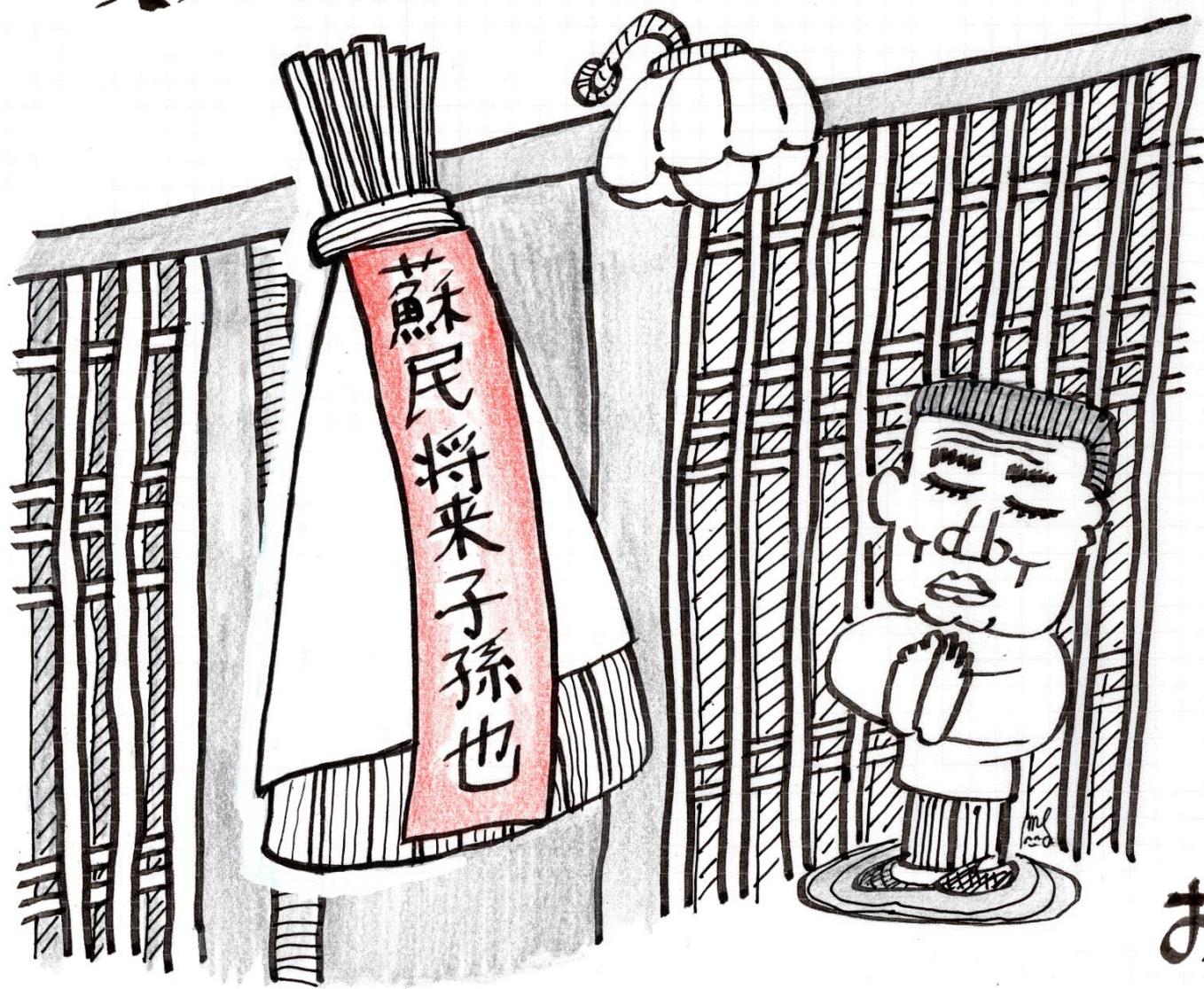
油分で
皮ふを
守り
ましょう。



入浴後のケアが
最も効果的。

手荒れがおこる前から
朝に夕に保湿
しましょう。

コロナが家の中に
入ってきませんように…!



おいしいまい