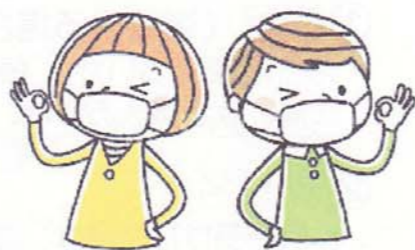


インフルエンザ等の感染症を予防するために

- 1、うがい・手洗い
- 2、マスクの着用
- 3、適度な湿度(50~60%)の保持
- 4、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取 **が大切です。**



正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

ウイルス性胃腸炎感染者のおう吐物や排泄物を処理するときの注意点



- 1.処理する場合は必ずゴム手袋、マスクを着用する。
- 2.すぐに拭き取り、乾燥させない。
(下記の消毒液を浸したペーパータオル、布等で嘔吐物や糞便を覆い外側から内側にむけて静かに拭き取り、ゴミ袋に入れ、下記の消毒液を入れる)
- 3.拭き取った後の床等は、下記の消毒液を浸したペーパータオル、布等で拭き消毒する。
- 4.処理に使用したゴム手袋やマスクなどはゴミ袋に入れ廃棄する。
- 5.処理を行った後は石けん(液体石けんが推奨されている)を使って、流水で、手指から手首までしっかり洗う。手洗い後のタオルは共用せずペーパータオルを使用する。

《 家庭用塩素系漂白剤を使用した、消毒液の作り方 》

| 消毒液を使用する場所・物 | 出来上がる消毒液の濃度 | 作り方 |
|---------------------------|--------------------|--|
| ドアノブ、手すりなど、感染者が直接接触した場所・物 | 200ppm (0.02%) | 家庭用塩素系漂白剤 10ml (ペットボトルのキャップ2杯分) + 水 2.5ℓ (500mlのペットボトル5本分) |
| 嘔吐物、便などが直接付着した場所・物 | 1,000ppm (0.1%) | 家庭用塩素系漂白剤 10ml (ペットボトルのキャップ2杯分) + 水 0.5ℓ (500mlのペットボトル1本分) |

(注意) 換気を十分に行ってください。皮膚に対して刺激作用があるので、ビニール手袋などを使用してください。また、手指・皮膚の消毒には使用しないでください。漂白作用があるので、色落ちが気になる衣類などには使用せず、ほかの方法(85℃以上の熱水消毒等)で消毒してください。金属を腐食させる性質があるため、金属に使用したときは、念入りに水拭きしてください。汚物(嘔吐物、便など)など有機物が残っていると消毒効果が低下するため、汚物はあらかじめ除去した上で、消毒してください。消毒液は、時間の経過とともに効果が落ちることがあるため、その都度使い切りましょう。