

えにわ 感染対策チームだよりVol.3

令和2年 11月 1日発行

『感染しない&させない』ための感染予防 〈 職場編 〉

新型コロナウイルスの「厄介」なところは、無症状の感染者からもウイルスが排出されて他の人に感染させる点です。

職場内感染を防ぐためには、『地域で流行していないから大丈夫』『症状がないから大丈夫』と油断せず、マスクの着用や手指衛生などの感染予防を日頃から職員全員で徹底していることが重要です。

1. 手指衛生

1) 手洗いのポイント

- ・ 手洗いせっけんと流水での手洗いは、1回60秒が基本です。
- ・ 爪の先から指の付け根、手のひら、手の甲、手首までくまなくゴシゴシこすりましょう。
- ・ 手洗いの後は、水分を十分に拭き取りハンドクリームなどで手荒れ予防をしましょう。



2) 手の消毒のポイント

- ・ アルコール濃度 63v/v%以上の手指消毒剤を準備します。濃度が低いとウイルスに効果が得られません。
- ・ アルコールは手のサイズに合わせて1~3ml程度の十分量を使います。手に取り全体に広げた後、20秒程度湿った状態が保てる量が適量です。
- ・ アルコールは乾く時に効力を発揮します。乾燥するまで擦り込みましょう。



3) 手の衛生のタイミング

- ・ 人に触れる前と後
- ・ 排尿、排便、オムツ交換など排泄の後
- ・ 咳、くしゃみをした後
- ・ 目、鼻、口に触れる前と後（目をさわる、鼻をほじる、飲食する、歯をみがく）

2. マスクの着用

1) 着用が必要な場面・着用しなくても良い場面

マスクが必要	マスクが不要
<ul style="list-style-type: none">・ 人と1~2m以内の距離で会話をする時・ 咳、くしゃみ等の症状がある時	<ul style="list-style-type: none">・ 一人にいる時、誰とも会話をしない時・ 会話をする相手との間に仕切りがある時・ 人と2m以上距離を開けて行うスポーツ（ただし、大きな声は出さず、休憩中はマスクを着用する。）



フェイスシールドや透明マスクでは飛沫を防ぐことができません、布や不織布マスクの代用にはなりません！

* 職場内感染を防止するため、就労中はウイルスを通過させにくい不織布製のマスクの着用をお勧めします。

2) 着用ポイント

ウイルスは唾液や痰などの気道分泌物と一緒に排出されます。マスクは、鼻からあごまで広く覆うように着用しましょう。

3. 「3密」を避ける

- 1) 密閉を避ける； 換気扇のある所でも、1時間に2回5~10分程度、定期的に換気を行う。
- 2) 密集を避ける； 会食は決まった相手と少人数（4~5人程度）で行う。職場での食事中、マスクを外すときは話をしない。
- 3) 密接を避ける； 会議などでは席を一つずつ空けて座るなどの工夫をする。密接が避けられない場面では、適切にマスク・フェイスシールドを着用、人に触れる度に手指衛生を確実にを行う。

冬期間でも換気は大事です。職場内で、防寒対策について検討しておきましょう。



文責：感染管理認定看護師 嶋貫 祐子

〈編集・発行〉

えにわ感染対策チーム **こびりんず**

代表 樋口 秋緒（恵み野訪問看護ステーション「はあと」）

問合せ先 連携センターリンク（恵庭市在宅医療・介護連携支援センター）

☎ 0123-36-0101

