

# Care Friend's 05

ケアフレンズ

特集 // もう一度見直してみよう! 感染予防はできていますか?

発行: 株式会社ニッソーネット

## もう一度見直してみよう! 感染予防はできていますか?

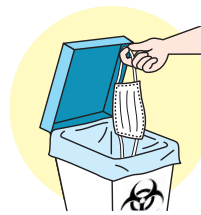
マスク着用や消毒液使用が日常となって久しいですが、本当に正しい着用や使用ができていますか? 慣れておざなりになってしまっただけでは、せっかくの感染予防、対策も意味がありません。もう一度見直して、かからない、移さないを徹底しましょう。

### マスクの付け方

ノーズピースは中央で折り、顔に密着させる。ヒダは下向きで。(ホコリがたまらないように)



ケアをするときは、下向き加減が多いのでこの姿勢で付けるのがポイント!



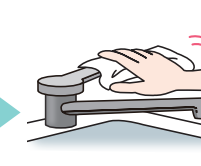
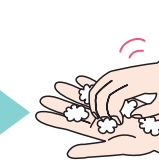
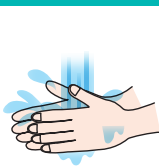
① 顔は下を向き、顎を引いて、皮膚のたるみ(肉)を重力でたるませて、マスクに入れ込むように。

② ヒダをひっぱり、顎の下までマスクを伸ばす。(顎を覆うように)

③ 外すときは小さく丸めず、外側には触れないようにはずして、そのまま捨てる。

### 手の洗い方

皮脂には様々な汚れ、菌、ウイルスが付着しています。「皮脂を洗い落とすために行う」という目的を意識して洗うこと。



① 手を軽く洗って濡らし(液体石鹸を泡立てるため)、石鹸をよく泡立てる。

② 掌→手の甲→爪の間(片方の掌に、爪をかく)→指の股、間→親指→手首の順でしっかり洗う。

③ 30秒くらいかけて、皮脂を落とす。(水道栓を締めるときは、洗い終わった手で触らないように)

### うがいの仕方

一口あたり、20mlの量(紙コップの下2.5センチくらい)×3回分 ※口を含む水の量は多すぎるとダメ、水を動かす感じで。



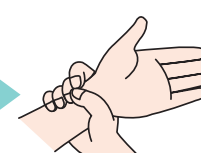
① 口の中をクチクチと水を左右に強く動かして、口の中の汚れを洗う

② 咽頭(のどちんこ)の所まで水を届かせて、ガラガラ洗い

③ ②をもう一度

### 消毒液の使い方

消毒液のポンプが完全に下に付くまで押しきり、出た量を掌で受ける。びしゃびしゃになるくらいが適量。



① 掌→手の甲→爪の間→指の股、間→親指→手首の順番でしっかり刷り込む

② 乾くまで刷り込む。完全に乾いた状態(20~30秒かかる)になってはじめて、消毒の効果が出る。

### お知らせ

ほっと倶楽部 Web

派遣法の改正に伴い、「ほっと倶楽部web」では派遣スタッフの方々が無料で受講できる研修をご紹介します。スマホで気軽に利用できますので、是非ご自身のキャリアアップにお役立てください。詳しくは、営業担当までご連絡ください。

