



感染症予防 ~ マスクと消毒について ~

厚生連ニュース 4月号

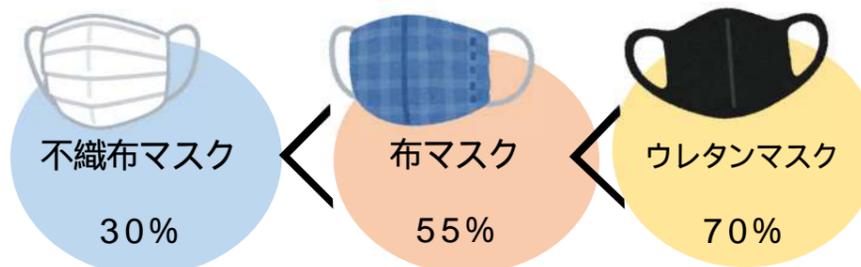
季節の変わり目や環境の変化は、体調を崩しやすい時期。感染症予防のためにマスクの着用や消毒方法の知識を増やしましょう。

マスクの効果と着用の仕方

会話をする相手と自分の双方がマスクを着用することでウイルスの吸い込みを 7割以上抑えます。



マスク別、飛沫吸込み率



【マスクの着用の仕方を確認しましょう】

- 1、鼻と口の両方を覆う
- 2、ゴムひもを耳にかける
- 3、隙間が無いように鼻まで覆う

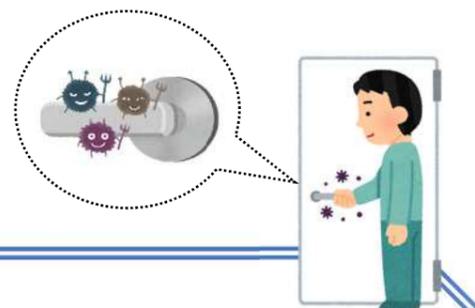


マスクをつけられない時は...
咳エチケットを!



手洗いと消毒について

手などに付着したウイルスや菌は人の口・鼻・眼などから入ります。



石鹸やハンドソープで 10 秒もみ洗いし、15 秒すすいだ場合...

100 万個付着していたウイルスが数百個にまで減少、
2 回繰り返すことでさらに数個まで減少します。

食器・手すり・ドアノブ等、身近な物の消毒にはアルコールよりも

- ・熱水
- ・塩素系漂白剤 等が有効

80℃で10分間煮沸する
(食器等の消毒に)



濃度 0.05% に薄めて使用
(ドアノブや机等に)



使用時には、以下に注意!

- ・手袋の着用
- ・換気の徹底
- ・2 種類以上、薬品を混ぜない



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長 粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229