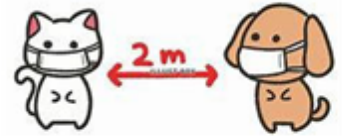




～やさしいナースになるための～

スマイル通心



2021年3月号 129号

外出先・自宅での感染予防

コロナ禍により今まで体験した事のない日常が続いています。TVやネットは連日感染状況をトップで伝えているので、恐怖をあおられている方も多いのではないのでしょうか？1年前には想像もしていなかったこの変化の幅とスピードに慣れることが精一杯だったように思います。



ウイルスの生存期間



物質（表面）	感染力のある期間
プラスチック・ステンレス	72時間
段ボール	24時間
銅	4時間
空気中	3時間以上

生活においてよく触れる箇所

- ・ドアノブ ・手すり ・蛇口 ・トイレ水洗レバー ・便座 ・洗面シンク
- ・テーブル・イス ・携帯電話 ・タッチパネル ・パソコンキーボード
- ・マウス ・受話器 ・エレベーターのボタン ・自動販売機のボタンなど

《外出時の感染予防豆知識》

例えば

- ・開くタイプのドアなら、腰や背中を押します。
- ・ドアがレバー式なら、ひじで引き下げます。
- ・エレベーターのボタンはひじまたは指の関節を使います。
- ・旧式の握るタイプのドアノブは左手（利き手が右の場合）を使います。
- ・自動販売機のボタンも反利き手の関節を使います。



とはいえ、何かを触った後は手洗いを忘れずに行いましょう～！

人は無意識に顔を（目・鼻・口）1時間に平均23回触っているそうです!

接触感染に注意し手洗いをこまめに行いましょう。

手洗いの5つのタイミング

- ・ 公共の場所から帰った時
- ・ 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ・ ごはんを食べる時
- ・ 病気の人をケアした時
- ・ 外にあるものを触った時



Check!

《家庭内感染予防》

- ・ すぐに手洗い
家の中にウイルスを持ち込まないために、家に着いたら真っ先に手を洗う習慣を!
- ・ スマホを拭きましょう
持ち物の中で1番よごれているとされるものは、携帯電話やスマホです。家に帰ったら、除菌シートなどでしっかりふきましょう。
- ・ トイレは、蓋を閉めてから水を流しましょう。
- ・ 1つのコップに家族全員の歯ブラシをまとめて入れるのはやめましょう。
- ・ 食事はできる限り時間差で食べましょう。
- ・ 近距離での会話は控えましょう。（できれば、マスク着用を）



今回スマイル通心を作成するためにいろんな情報を見ていく中で、やはり手洗いが基本中の基本なんだなあと感じました。コロナの終息はいつになるのだろう...もういい加減いやだ~という声も聞こえてきそうですが、もうひとふんばり!皆でのり越えていきましょう~!

スマイル通心 2021年3月号

今月のテーマは、「外出先や自宅での感染予防」でしたが、いかがだったでしょうか？

仕事中は、マスクやエプロン、フェースシールド、プラスチック手袋などを着用し
今は、常に感染予防対策を自然に行えていると思います。

しかし、職場内でもちょっと気の緩む時間帯はないでしょうか？

まずは、マスクなしで会話をした場合、どちらかが感染していたら、
相手の方も感染する可能性が高いということを認識することです。

今、会食が一番リスクが高いと言われていいますので、休憩時間の飲食をする場合は、
マスクをしていないため、会話を控え、食後にマスクをした状態で
会話をすることが大切です。

また、特に仕事が終わってホッとした気持ちになる帰りの更衣室は、要注意です。

更衣室では、マスクを着用し、換気が良くない環境の場合は、
短時間の利用にするよう心がけましょう。

ワクチン接種がはじまりそうですが、もう暫くは、感染対策を
しっかりと行わなければならぬそうです。



今は、患者さんや職員間でのイベントが出来ない状態ですが、
近い将来に以前のような、ふれあいや関わりができることを信じてみなさんと頑張りましょう。