

さくら保険サービス通信

〒830-0016 福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F
TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

さくら保険サービスのURL <http://www.sakura-hoken.com/>

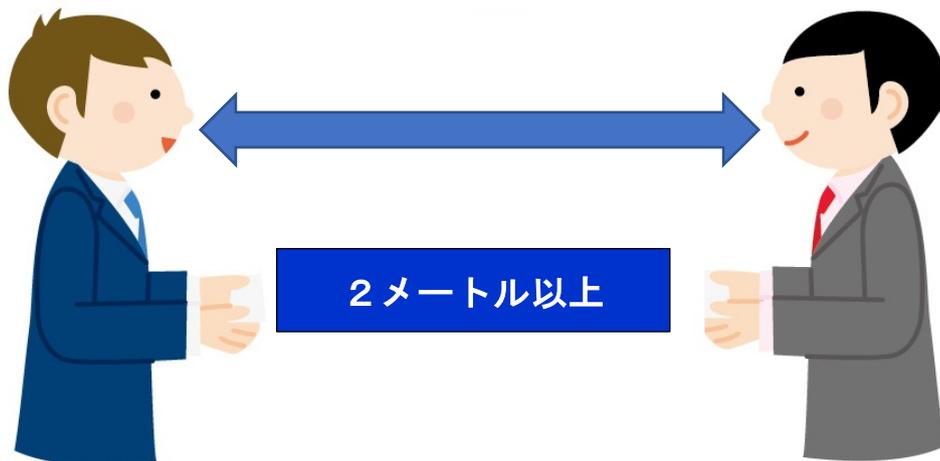
20年
5月号

あなたも **30秒** で情報通! **活用法** いろいろ **コミュニケーションパー**



コミュニケーションパー
健康情報編

ウイルスから守る8つのポイント 1. お互いに距離を2m以上保とう



どうして人と人の距離を2m以上にするのでしょうか？

新型コロナウイルスに感染する経路に飛沫感染があります。それを避けるためです。

●新型コロナウイルスは飛沫で感染

満員電車、学校、酒場、劇場などの人が多く集まる場所でのウイルスを含んだくしゃみや咳の目に見えない細かい飛沫のしぶきを別の人が口や鼻から吸い込むと感染します。

くしゃみや咳をするとしぶきは半径2mの範囲にまで飛び散ります。そのほか、しゃべるときも唾液が飛沫になって前方に飛んで感染することがあります。

そんなわけで飛沫感染を防ぐには人と人が向き合った状態では2メートル離れるのが望ましいといわれています。

●飛沫感染がしやすい場所を避けよう

閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では飛沫感染が起こりやすいです。例えば、いままで飛沫感染が起こった主な場所はライブハウス、スポーツジム、クラブ、麻雀荘、飲み会、コンパなどです。このような場所は避けることがウイルスから守る方法です。

さくら保険サービス通信

〒830-0016 福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F
TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

さくら保険サービスのURL <http://www.sakura-hoken.com/>

20年
5月号

あなたも30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションパー



ウイルスから守る8つのポイント 2. 咳やくしゃみで接触感染？

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

マスクがない時
ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

とっさの時
袖で口・鼻を覆う

●新型コロナウイルスは接触で感染

感染者がくしゃみや咳をしたときに手で押さえたりすると飛沫が周りの物に触れてウイルスが付いたりします。別の人がその物を触るとウイルスが手に付着します。それからウイルスが付着した手で口や鼻を触って粘膜から感染します。ウイルスが付着する場所や物には電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなどです。

くしゃみや咳から出るしぶきは目に見えない細かさで思いのほか遠くまで飛んでいきます。ウイルスは感染者のすぐ近くにいなければうつらないと誤解している方もいますが、すこし離れた場所においても接触で感染する可能性は少なくないのです。気を付けましょう。

●飛沫が付着する家庭内のモノとは

リモコン、イスの背もたれ、照明などのスイッチ、手すり、ドアノブや取っ手、蛇口、トイレ、電話受話器、パソコン、スマートフォンなどなど

さくら保険サービス通信

〒830-0016 福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F
TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

さくら保険サービスのURL <http://www.sakura-hoken.com/>

20年
5月号

あなたも **30秒** で情報通! 活用法 いろいろ **コミュニケーションパー**



ウイルスから守る8つのポイント 3. 飛沫・接触感染を防ぐ手洗い



帰宅時や調理の前後、
食事前など、
こまめに手を洗う!

●ウイルス感染対策で手洗いが基本なワケ

ウイルスはどんな手順で感染するのでしょうか?

くしゃみや咳の飛沫に含まれたウイルスが手に付着します。

その手でモノに触ったりします。モノにウイルスが付着します。

モノに付着したウイルスを手で触ります。

モノに触れたその手で目、鼻、口を触ることでウイルスが体内に入って感染します。

ウイルスが付着した電車のつり革・手すり・エレベーターボタン・ドアノブ、家庭の電話器、スマートフォンに触れた手から感染拡大のきっかけとなっていきます。

手は見た目には汚れていなくてもウイルスが付着している可能性があるのです。

だから石けんと流水を用いてきれいに手を洗いウイルス流す習慣をつけることです。

ウイルス感染を防ぐ対策の基本であり、最も重要な手段といえるのです。

あなたも **30秒** で情報通! 活用法いろいろ **コミュニケーションパー**



ウイルスから守る8つのポイント 4. 手洗いの仕方



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。



手の甲をのぼ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。

さくら保険サービス通信

〒830-0016 福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F

TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

さくら保険サービスのURL <http://www.sakura-hoken.com/>

20年
5月号

あなたもわずか30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー

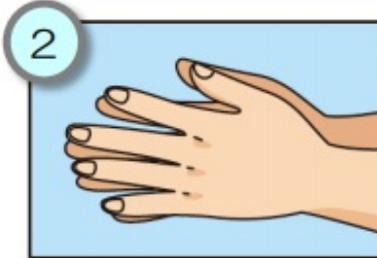


ウイルスから守る8つのポイント 5.エタノール消毒薬で手を拭く

エタノール含有消毒薬による手指消毒



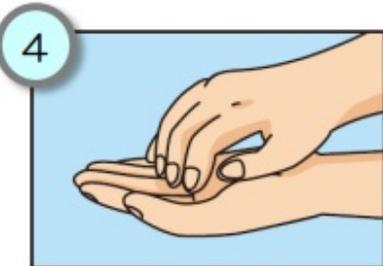
1 十分な量を
手の平に取ります



2 手のひらを
こすりあわせませ



3 手の甲を合わせて
すりこみます



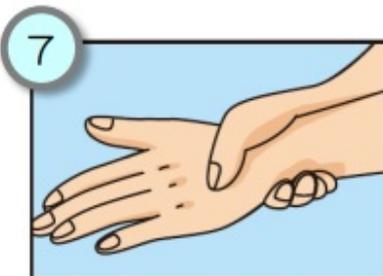
4 指先・爪の間に
すりこみます



5 指の間にすりこみます



6 親指をねじり合わせて
すりこみます



7 手首にすりこみます



十分に乾燥した
ことを確認します



ウイルスから守る8つのポイント 6. うがいの仕方

●ウイルス感染対策のうがいのやり方

うがいをするのであれば、正しい手順と方法でおこないましょう。うがいには大きく分けて2種類のやり方があります。

- ①口を閉じてほおをふくらませてする「ブクブクうがい」。
- ②上を向いて喉の奥を洗う「ガラガラうがい」があります。

●「ブクブクうがい」

- ①口に水を含み、少し強めに「ブクブク」と口の中をゆすいで吐き出します。

最初に口のなかを「ブクブク」とゆすぐのは、口の中にあるさまざまな菌を排出させることが目的だからです。それから「ガラガラうがい」

- ②口に水を含んで上を向き、約15秒のどの奥まで「ガラガラ」とうがいをして吐き出します。

この「ガラガラ」うがいを約15秒します。

のどの奥まで水が届くのを意識しながら「ガラガラ」とうがいします。このときに「アー」や「オー」と発声すると、上手にうがいができます。

●うがいをする際の注意ポイント

うがいをする前には忘れずに手洗いもおこないましょう。手のひらに細菌やウイルスなどが付着していたら、せっかくのうがいの効果が半減してしまいます。それどころか、逆にウイルスを喉に付着させる原因となってしまうかもしれません。

●うがいをするタイミング

帰宅後、勤務先、学校などに到着した際や、食事の前、掃除をした後などにしましょう。



さくら保険サービス通信

〒830-0016 福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F

TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

さくら保険サービスのURL <http://www.sakura-hoken.com/>

20年
5月号

あなたも **30秒** で情報通! 活用法 いろいろ **コミュニケーションパー**



ウイルスから守る8つのポイント 7.キッチンハイター希釈液で消毒

●キッチンハイター希釈液の作り方

キッチンハイター希釈液(次亜塩素酸ナトリウム希釈液)で家庭内のモノ——例えば、ドアノブ、家庭の電話器、椅子の袖、トイレなどなどを拭いて消毒しましょう。

このキッチンハイター希釈液による消毒液は厚生労働省も推奨しています。

●キッチンハイター液を希釈する方法

花王が勧める「キッチンハイターの希釈」の方法の詳細は

花王ホームページ：https://www.kao.com/jp/haiter/hit_kitchen_00.html をご覧ください。

- ・希釈作業はゴム手袋をはめてします。
- ・用意するモノは
- ・キッチンハイター
- ・500mlのペットボトル

●希釈手順

- ①ペットボトルに水を500ml入れます。
- ②ペットボトルのキャップ「1杯(5ml)」のキッチンハイターを入れて混ぜます。

この希釈液でリモコン、椅子の背もたれ、照明のスイッチ、ドアノブ、取っ手、ベッドの柵、蛇口など「手で触れたモノの消毒液」として使います。



さくら保険サービス通信

〒830-0016 福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F
TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

さくら保険サービスのURL <http://www.sakura-hoken.com/>

20年
5月号

あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



ウイルスから守る8つのポイント 8.キッチンハイター希釈液を拭く

●キッチンハイター希釈液の使い方

キッチンハイター希釈液を布にしっかり含ませ、絞ってから拭いていきます。

- ・リモコンは表面だけでなく、横側も。
- ・イスをふく、イスの背もたれ、ひじ掛け、テーブルの上。
- ・照明などのスイッチ。
- ・階段の手すり、ドアノブ、棚の取っ手、お風呂のドアノブあるいは取っ手。
- ・洗面所などの蛇口。
- ・洗面所、キッチン
- ・トイレのドアノブ、スイッチ、便座。
などなど。

●キッチンハイター希釈液による消毒後に水拭きする

- ・消毒後は仕上げに水拭きします。
- ・ドアノブ、手すり、取っ手などの金属製品は丁寧に水拭きをします。

●水拭きするときのコツ

- ・キッチンハイター希釈液の布と水拭き用の布を持って消毒作業をします。
- ・家の中の消毒する際には、あちこち移動しながらします。
キッチンハイター希釈液で拭いた後に片方の手に水拭きの布を持って交互に拭いていきます。
こうすれば動きに無駄もなくなって水拭きの忘れを防げます。

