

# コロナ vs 源さん

Part 1

ス-110-555に

買い出しに行く

の巻

2020.  
4.16.

✚ 日本赤十字豊田看護大学

下間正隆

Infection Control Doctor

今日も  
コロナに  
気をつけよう



そろそろ  
買い出しに  
行くかな



19.5.0

# 家の外では...

- ① マスクをする
- ② コンタクトポイントをなるべく触らない
- ③ 熱・咳のある人とは1m以上離れる  
(social distancing)
- ④ 鼻や目の周りを触りたくなったら  
手をきれいにしてから触る
- ⑤ 買物など用事がすめば  
さっさと帰る



外に出る時は、マスク!

鼻の周りに  
すき向は  
作りません



マスクの  
蛇口腹は  
しっかりと  
アゴの下まで





「あごマスク」も「鼻出しマスク」をしない



みんなが良く触る  
コンタクトポイントは汚れやすい



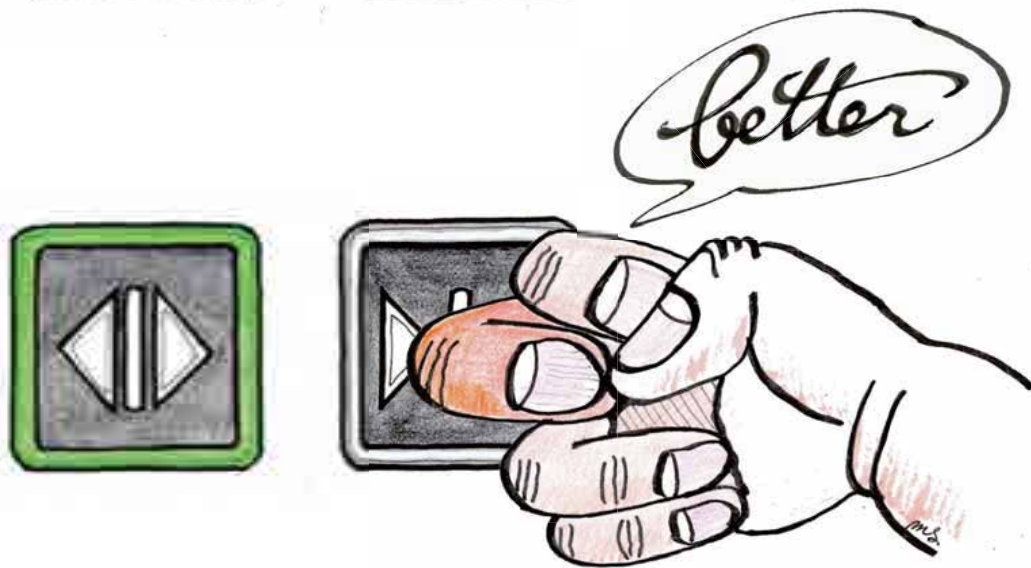
利き手(右手)の  
人差し指の先は温存!



ここも  
コンタクトポイント

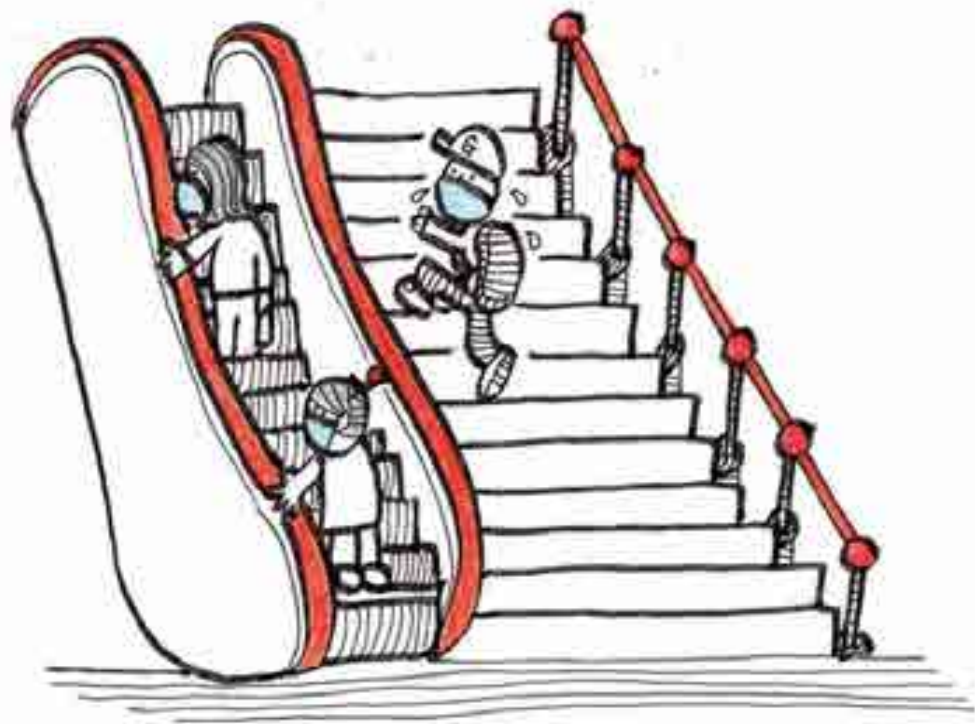
エレベーターのボタンは  
左手のげんこつ3つの背中で押す

「指先にウイルスをにつけない」ことが大事

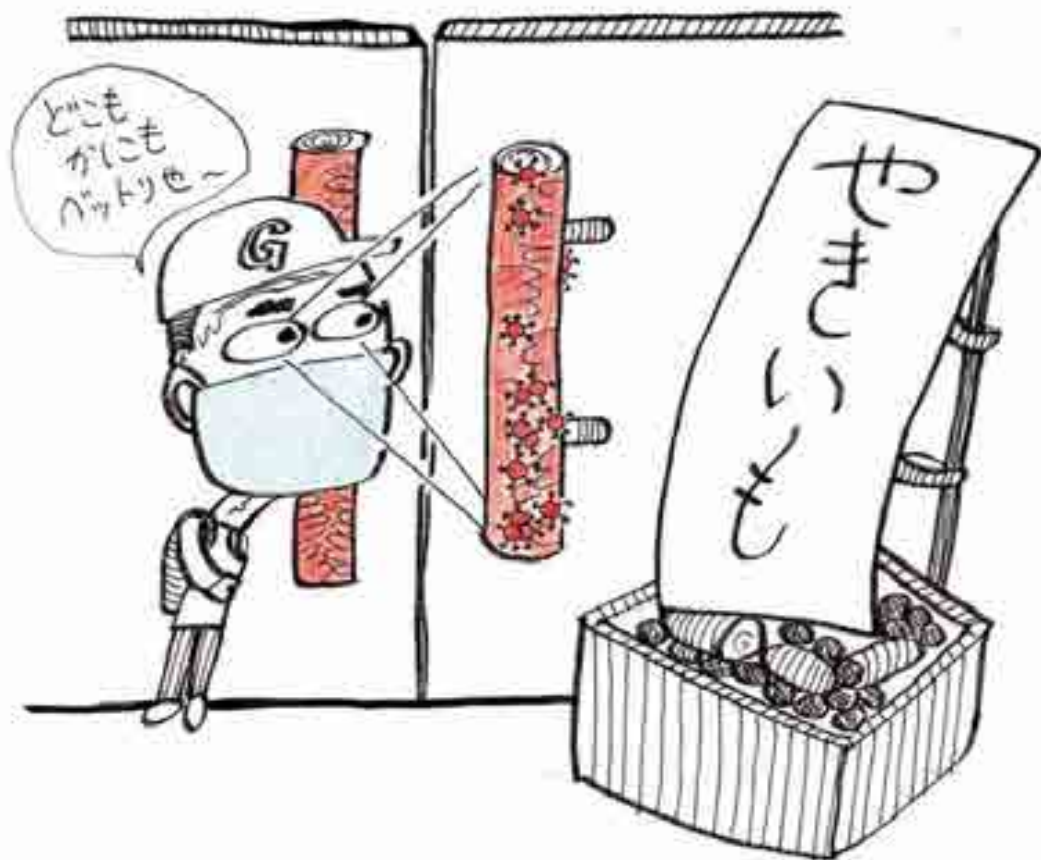




みんなが共通してよくわかる  
コンタクトポイントは、できるだけ  
回避しよう！



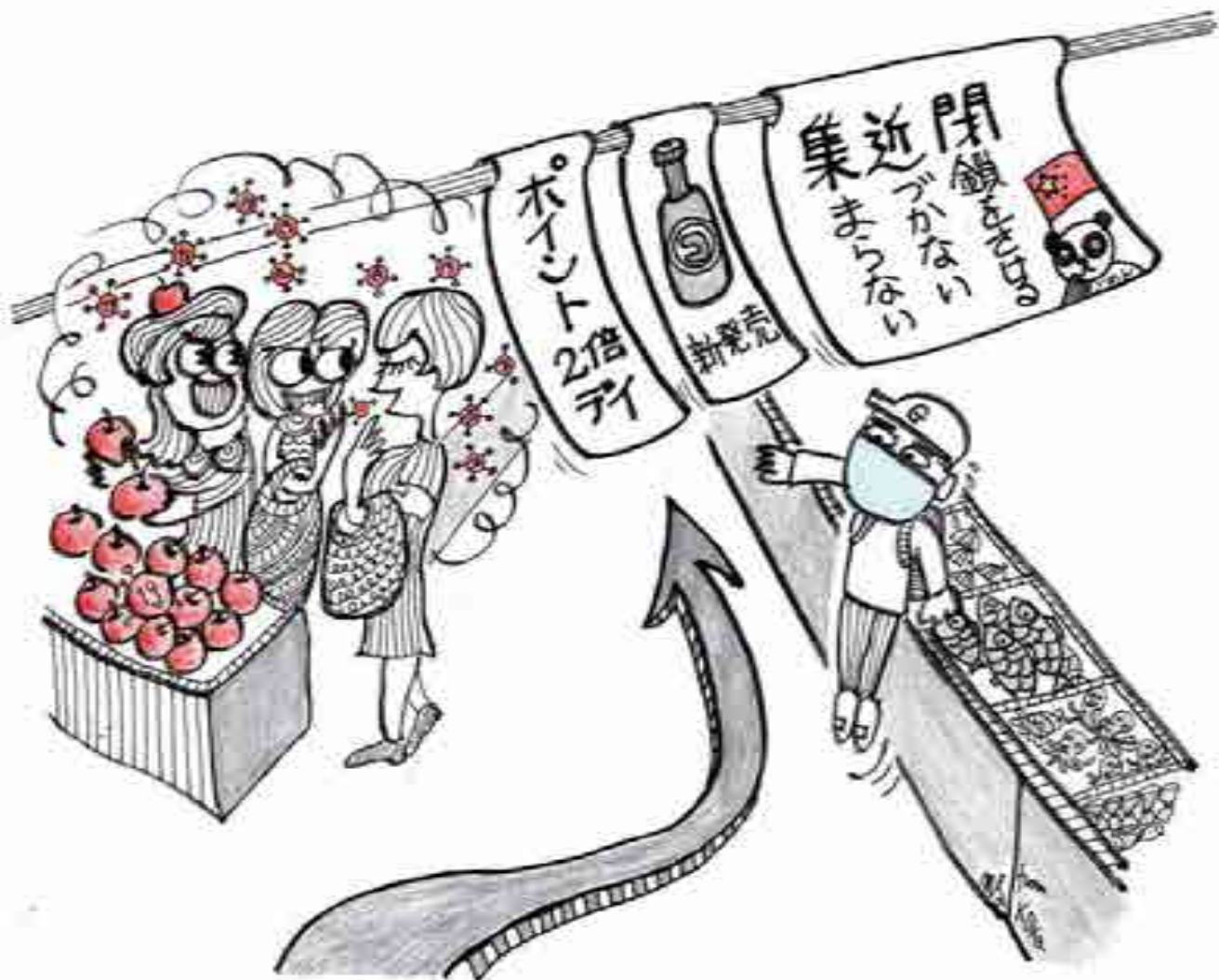
みんながさわっていない  
ところをさわる





コンタクトポイントは  
できるだけ手指でさわらない  
工夫をする





ポイント2倍デー

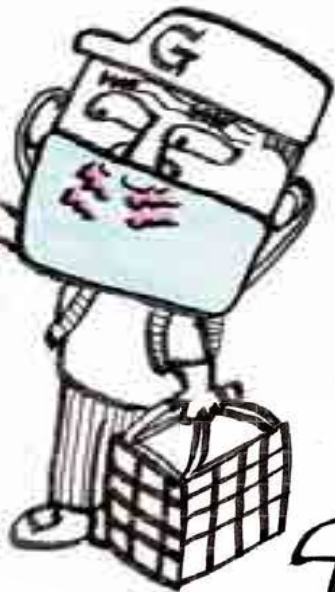
新発売

閉店もつらくない  
近づくまいない  
集まるまいない





自  
井  
か  
か  
ゆ  
ゆ  
い  
い!  
か  
ゆ  
ゆ  
い  
い!  
〇〇〇



と、とりあえず  
ギリギリ  
セーフか?!

〇〇〇



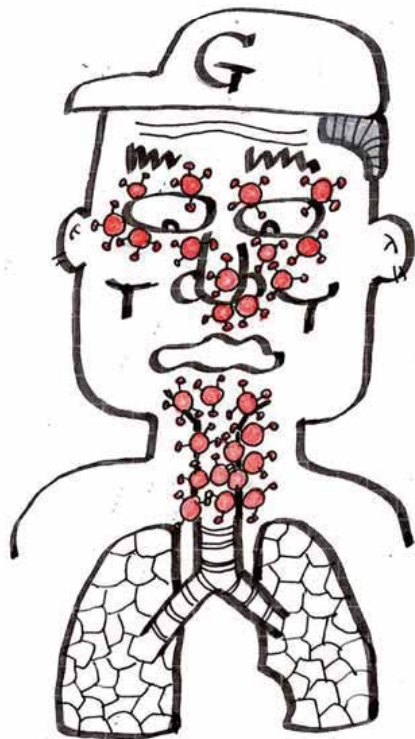
目がかゆい〜!



そのままかくと...



大変なことになるかも?



目がかゆい〜!



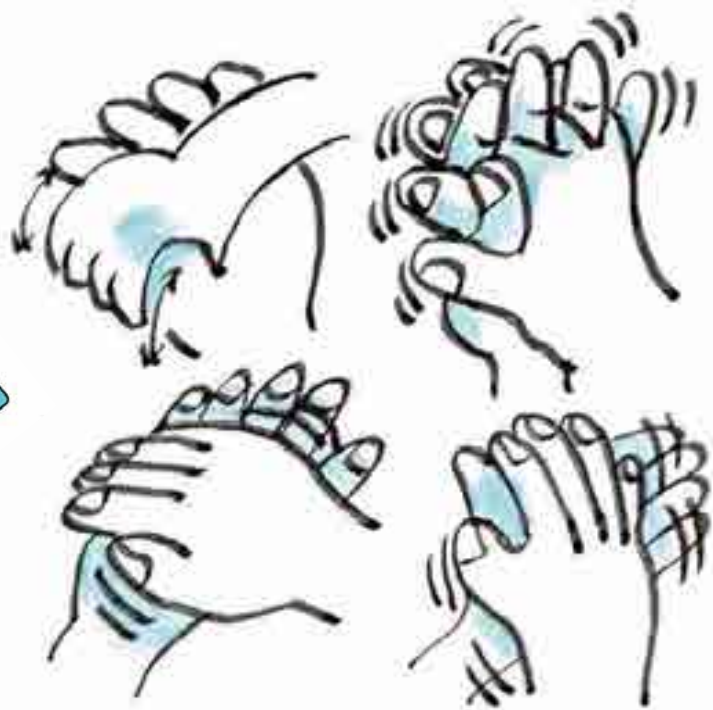
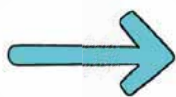
急いで手指消毒!  
または流水手洗い!



かゆい かゆい  
かゆい  
かゆい かゆい  
かゆい



消毒液のプールで  
指先、爪の間をしっかりと消毒



順番に両手を消毒





乾燥するまで消毒

※日頃から目せ鼻をなるべく触らなリように気をつけましようね。  
アレルギー性のかゆみには、治療薬もありますよ。



熱や咳のある人も  
呼吸器症状のある人とは  
最低1m以上  
離れましょう。

握手やハグ、キスも  
やめましょう。

How to protect yourself  
from the new Coronavirus



# Social Distancing!





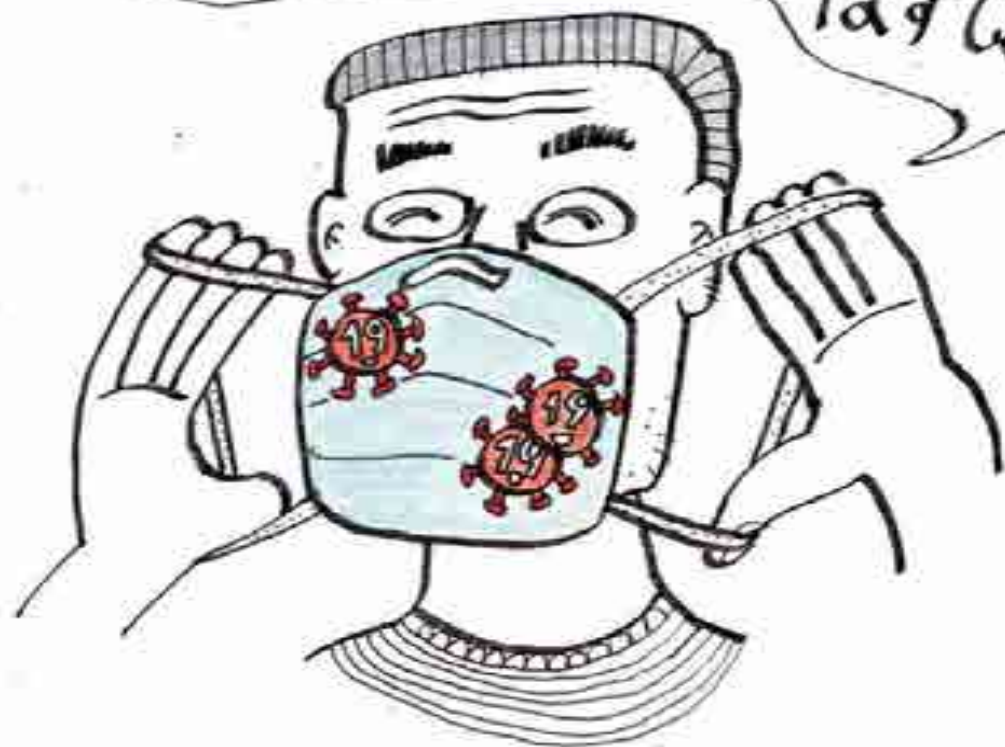
## 家では…

- ① 家の中にウイルスをもちこまない
- ② 帰ったらすぐ「手洗い、洗面、うがいする」  
(厚労省「手洗いとうがいは感染症予防の基本です」)
- ③ スマホ、時計など外で「触ったものは除菌する」  
(ウイルス)
- ④ 鼻せ目の周りを触りたくなったら  
手をきれいにしてから触る
- ⑤ 手を保湿して「手あかを防ぐ」

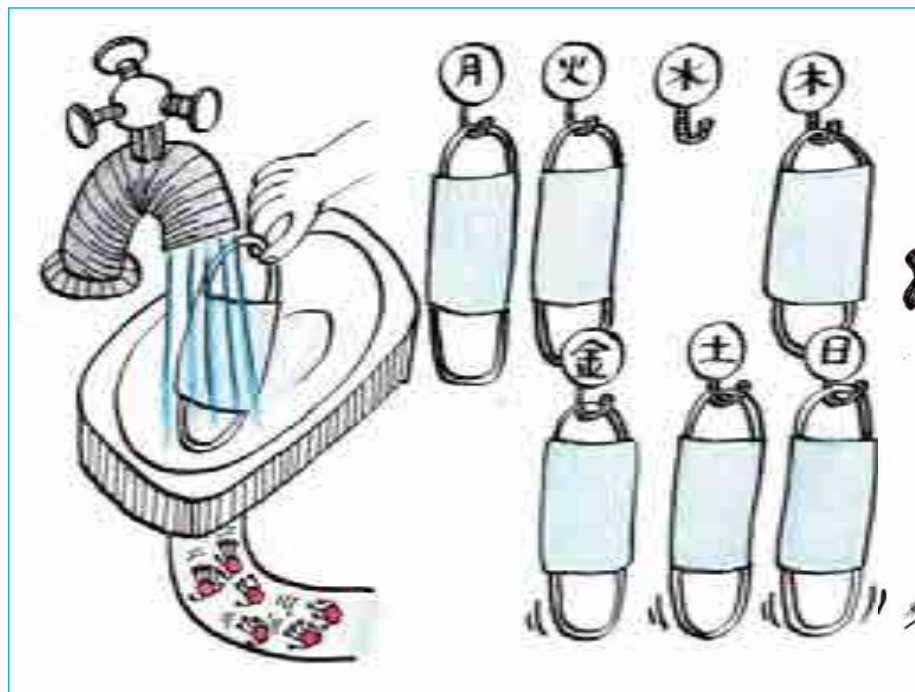


マスクは表面をさわらないように  
ゴムの部分に手を入れて

はずしなさい



はずしたマスクは、きれいに洗って再利用  
(再利用手順に定型はありません)



※ 新型コロナウイルスはプラスチック、ステンレス、紙の上では  
72時間しか生存できないことが報告されている  
(厚生労働省、N95マスクの例外的取扱い)

自分は何の指を  
鼻や目にもっていきやすいか？

やはり  
指先、指の背を  
確実に  
きれいにしなければ...

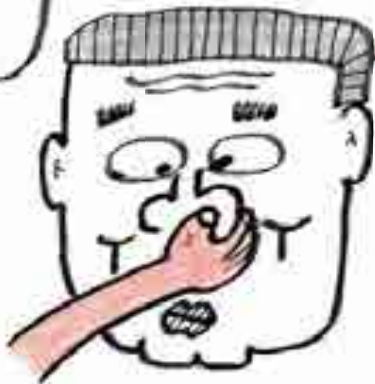
人差し指の先



人差し指の背中



時には親指



時には小指





# 手洗い方法 (一例)

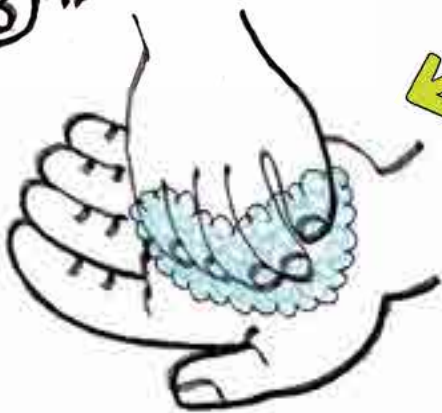
① 両手全体を洗う



② 親指をねじりながら洗う



③ 指先を洗う



④ 爪の根元を洗う

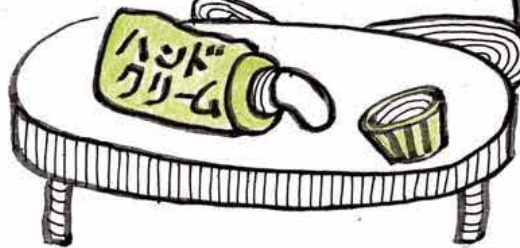


家に帰ったら  
スマホも  
除菌しよう!  
(ウイルス)



お肌が乾燥すると  
皮膚の角質層が  
はくりして  
皮膚のバリアが  
くずれます。

油分で  
皮膚を  
守り  
ましょう。



お湯で肌の  
油分がとれて  
しまうからね



入浴後のケアが  
最も効果的。

手荒れがおこる前から  
朝に夕に保湿  
しましょう。

コロナが家の中に  
入ってきませんように…!



おしいまい