

子どもの病気対策法 ⑯

－感染症予防としての手指衛生とマスクの5つのポイント－

大分大学客員教授 是 松 聖 悟

コロナ禍でインフルエンザの流行期にも入ろうとしているのでしょうか？三密を避ける、換気をする、物品を消毒するという声をよく聞きます。しかしそれよりももっと大切なものの、なのに多くの人が正しくできないことがあります。それは「手指衛生」と「マスク」です。そんなの当たり前にしていますよ。思われた方、「正しく」できていますか？正しくできていれば、三密回避、換気、物品消毒への努力をやわらげることができます。

「正しい手指衛生」とは「鼻や口を触る前に手洗いか消毒をする」ことです。すぐに手洗いやアルコール消毒ができないようにすれば感染するリスクは激減するのです。手洗いができるようになれば20秒しましょう。また手指消毒液はアルコールです。人体に悪影響を及ぼす次亜塩素酸ナト

リウムや、人体への影響が不明な次亜塩素酸水での消毒はしないでください。

次に「正しいマスクの使い方」です。他の人との距離が1.5m以内であればマスクをしてください。ついつい触りがちですがマスクの前面にはウイルスが付着していますので、触れないでください。よく見かけることですがマスクから鼻を出さないでください。鼻からウイルスは飛沫します。そしてよく見かけるのが顎マスクです。一度、顎にずらしたマスクは口に戻さないでください。顎に付着したウイルスを口に持っていくことになります。

今日、会話をした友人が、後に新型コロナウイルス感染症に罹患していたことがわかつても、お互いにマスクをしていれば濃厚接触者にはなりません。マスクで互いを守りましょう。そして小さい子どもは正しくマスクできません。無理にさせるのではなく大人が正しくマスクをしましょう。

感染症予防としての手指衛生とマスクの5つのポイント

- ・鼻や口を触る前に、手洗いか消毒をする。
- ・手指消毒はアルコール。
次亜塩素酸ナトリウムや次亜塩素酸水で手指消毒はしない。
- ・マスクの前面は触らない。
- ・マスクから鼻を出さない。
- ・一度、顎にずらしたマスクは口に戻さない。

