

5分間研修資料

～ 10・11月 感染症、食中毒の予防と蔓延防止 ～

1 スタンダードプリコーション(標準予防策)

1985年に米国CDC(Centers for Disease Control and Prevention: 疾病管理予防センター)が、医療従事者を対象に、血液由来の病原体(HIVウイルスなど)から守るための予防策として提唱したユニバーサル・プリコーションを、すべての患者に適用できるよう改良したものが、1996年に米国CDCによって発表されたスタンダード・プリコーションです。スタンダード・プリコーションでは主に「血液、体液、分泌物、嘔吐物、排泄物、創傷皮膚、粘膜など」を感染の危険性があるとして取り扱うことを勧めています。

○具体的な予防策

- ①手洗い
- ②手袋の着用
- ③咳エチケットの実施
- ④防護具の着用(マスク、ガウン、ゴーグルの着用など)

2 咳エチケット

インフルエンザをはじめ、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。特に電車や職場、学校など人が集まるところで実践することが重要です。

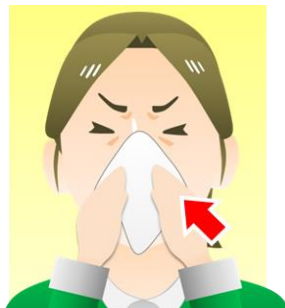
○3つの正しい咳エチケット

① マスクの着用



マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう。
鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。

② ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

③ 上着の内側や袖で覆う



×悪い事例



せきやくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。



せきやくしゃみをするとき、しぶきが 2m ほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があり、他の人に病気をうつす可能性があります。

2 手指衛生

手指衛生は、流水、石鹼による手洗いと速乾性擦式手指消毒薬などで行います。

(1)正しい手洗い

手洗いの基本としては、

- 1.手を洗う時は、時計や指輪ははずす
- 2.爪は短く切っておく
- 3.手洗いが雑になりやすい部分は、注意して洗う
- 4.使い捨てのペーパータオルを使用する
- 5.水道栓の開閉は、手首・肘などで簡単に出来るものが望ましい
- 6.水道栓は洗った手で止めるのではなく、手を拭いたペーパータオルで止める
- 7.手を完全に乾燥させる事などがあります。



■ 最も不十分になりやすい部位
■ 不十分になることが多い部位
■ 不十分になることが少ない部位

参考：Tay or L., Nursing Times, 74, 54(1978)

Ⅱ 正しい手洗いの方法 Ⅱ 手洗いの順序 →→→→→



1. 手のひらを合わせてよく洗う



2. 手の甲を伸ばすように洗う



3. 指先・爪の間をよく洗う



4. 指の間を十分に洗う



5. 親指と手掌をねじり洗いする



6. 手首を洗う



7. 水道の栓を止める時は、手首か肘で止める・ペーパータオルを使用して止める。



Ⅱ 禁止すべき手洗い方法 Ⅱ

1. ベースキン法(浸漬法・溜まり水)
2. **共同使用する布タオル**