

正しい消毒方法とは

姫路工学キャンパス新型コロナウイルス感染症総合対策会議

2020.4.20

周囲はどのくらい汚染されているのか「BBSNews」20200318参考

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、ウイルスに汚染されたものの表面を触ることでうつることが分かっています。

- 1度の咳で最大3000個の飛まつが飛ぶ → 空中拡散した新型ウイルスは、空気中に最長で3時間生存する。
- ふん便にも長くとどまる → トイレ後に手を洗わない人は、その後に触るものすべてを汚染する可能性がある。
- 金属やガラス、プラスチックの上で最長9日間生きる。一部のウイルスは、低温状態で最長28日間生きられるという。
- 段ボールに付着したSARS-CoV-2は最大24時間、プラスチックやステンレスの表面では2～3日間生存する



70%のアルコールや過酸化水素0.5%が含まれる漂白剤、0.1%の次亜塩素酸ナトリウムが含まれる家庭用漂白剤で表面を消毒すれば、コロナウイルスは1分以内に不活性化します。

WHOは、手を洗うこと、よく触るものの表面を毎日清掃し、消毒することがCOVID-19の感染拡大を防ぐ最大の手段だと強調しています。

ドアノブ→ひじで開ける、エレベータのボタン→鍵で押す、電車内の手すり→つかまらない、便座→開けておく、スマートフォン→消毒する、ATMのタッチパネル→使用後に手指消毒……。こうした光景が世界中の公共スペースで当たり前のものになっています。マナーであり、モラルとして身につけましょう。

身の回りの消毒の場合 神戸新聞 NEXT より引用 20200417

物の表面に残ったウイルスに感染するのを防ぐため、ドアノブやスイッチなど共用部分の有効な消毒方法を知っておきましょう。

厚生労働省は、次亜塩素酸ナトリウムの薄め液で拭いた後、水拭きで仕上げる方法を勧めています。重要なのは薬剤成分の濃度で目安は0.05%。代表的な家庭用塩素系漂白剤の濃度は約5%なので100倍に薄めます。500ミリリットル入りペットボトルのキャップ1杯の漂白剤をボトル1本の水で薄めるとそのくらいになります。刺激が強い薬剤なので取り扱い時はゴム手袋をし、換気もしましょう。

消毒用アルコールも有効ですが、物の表面にスプレーしただけでは薬剤の隙間にウイルスが残る恐れがあるのできちんと拭き取ることが大切です。

消毒用アルコールも有効ですが、物の表面にスプレーしただけでは薬剤の隙間にウイルスが残る恐れがあるのできちんと拭き取ることが大切です。

手指の消毒の場合「爺ちゃん婆ちゃん.com」20200207 より抜粋

知っていますか、手洗いの種類

手洗いの種類は主に「流水と石けんによる手洗い」と「アルコールによる手指消毒」の2種類に分けられます。普段の生活で簡単に出来る手洗いの予防効果はとても高いものです。イギリスの国民保険サービス NHS (National Health Service) でも、ウイルス感染を防ぐ方法として「こまめな手洗い」を推奨しています。まず手洗いの種類とそれぞれの違いを紹介します。

①流水と石けんによる手洗い

目に見える汚れがあるときは、石けんと流水を用いて丁寧に手を洗います。石けんを使って手を洗うことで、細菌、ウイルスなどを洗い流すことができます。手を洗う時には石けん成分が残らないよう十分にすすぎます。

②アルコールによる手指消毒

目に見える汚れがないときに用います。擦式アルコール消毒薬による手指消毒が基本です。手に付いた殆どの微生物(ウイルスを含む)を除去できるといいます。短時間(30秒ほど)で効果を得ることができます。

家庭内の消毒 (厚労省の資料を基に作製)



「まずは手洗い」はもう遅い？

手洗いはタイミングも大事です。よく言われるのは、外出先から帰ったら「まずは手洗い」。すぐに手洗いを行わないと、室内にウイルスがばらまかれてしまう恐れがあるためです。

さらに効果的な方法は、玄関の外で携帯用のアルコールスプレーを用いて手洗い消毒を済ませてしまうこと。家の中にウイルスを持ち込まないようにするのです。

手洗いは、外出先で「手についたウイルス」を洗い流すのが大きな目的です。汚染された手であちこちを触れば、家族にもウイルスが付着して、口や鼻から侵入してしまいます。そのため家に帰ったら、できるだけ早く手洗いをし、手を清潔に保つようにしましょう。

食事をする前は手洗いをしましょう

意外に思われるかもしれませんが、消費者庁によると、家庭で食事前に手を必ず洗う人は、52.6%にとどまるそうです。実に二人に一人が食事前に手を洗っていないことになります。

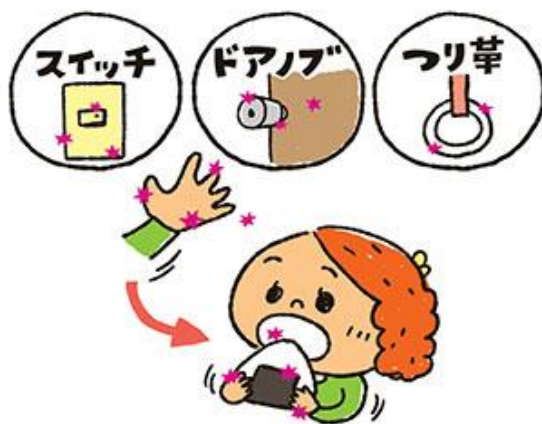
食事中は手についた見えない病原体が口から入る可能性が高いので、しっかりと手を洗いましょう。また、料理を手伝う際にも手洗いをしてもらおう声かけをしましょう。

新型コロナウイルス対策「正しい手洗い方法」

政府は、新型コロナウイルスの主な感染場所としては電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなどを挙げています。感染場所で様々なものに触れることで自分の手にウイルスが付着する可能性があります。

接触感染は電車やバスのつり革も多い／イラスト：政府広報オンライン

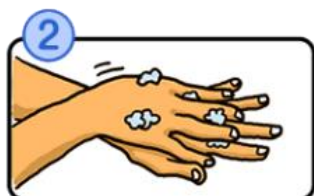
以下の手順を見ながら、正しい手洗いをしているかチェックしてみましょう。



正しい手の洗い方



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。

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食前は手を洗いましょう／イラスト：政府広報オンライン

手洗いのポイントは、30秒以上

はじめに流水で手の全体をぬらすことで、泡立ちを良くすることができます。手に石けんをつけたら、手のひらで十分に泡立てましょう。手洗いは、30秒以上かけて丁寧に行います。

アルコール手指消毒の効果的なやり方

流水で手洗いができない場所では、アルコールを含んだ手指消毒薬が置いてあることもあります。

効果を最大限に発揮できるポイントを紹介します。

アルコールの量はポンプを最後まで押し下げましょう／イラスト:看護 roo！

手が洗えない時に便利なアルコール消毒ですが、ポイントはポンプを最後まで押し下げること。

十分なアルコールの量で消毒することが大切です。

ジェルタイプの場合は、1回の量が少ないこともあるので、複数回押しして、調整しながら使用しましょう。

石けんで手洗った後にアルコール除菌をする場合は、タオルなどでしっかり水気をとります。石けんの成分や水気が残っているとアルコールの消毒効果は減少するので気をつけましょう。



手指消毒の手順

出典：「日本環境感染学会教育ツールVer.3.1より引用」

1 消毒薬約3mLを手のひらに取ります(ポンプを1回押すと霧状に約3mLでます)。

2 初めに両手の指先に消毒薬をすりこみます。

3 次に手のひらによくすりこみます。

4 手の甲にもすりこんでください。

5 指の間にもすりこみます。

6 親指にもすりこみます。

7 手首も忘れずすりこみます。乾燥するまでよくすりこんでください。

指先から消毒するのがポイントです。

画像出典:厚生労働省

利き手と親指の「洗い残し」に注意

せっかく手洗いをしたものの、洗い残しがあつては意味がありません。とくに洗い残しが多い部分は、「指先」、「指の間」、「親指のつけね」、「手首」です。日頃から爪を短くしておき、指先を清潔にしていることも大切です。

色の濃い場所が洗い残しが多い部分です／写真:無料写真素材 写真 AC

洗い残しは、利き手や親指の付け根が多いそうです。利き手を意識して洗いましょう。



注意する人

次の人は相談窓口にご連絡してください。**症状がある人は、保健室に来室せずに直接相談窓口にご連絡してください。**

風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上(高齢者や基礎疾患がある人は2日)続いている
強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)、嗅覚鈍麻(匂いが分かりにくい)

発熱等の風邪の症状が見られるときは、大学への通学や通勤を休んでください

相談窓口

名称	専用電話番号	受付時間
姫路市新型コロナウイルス相談窓口	079-289-0055	8:35~21:00
兵庫県コールセンター(予防・検査・医療に関するご相談)	078-362-9980	24時間
神戸市新型コロナウイルス専用健康相談窓口(予防・健康不安、一般的相談)	078-322-6250	24時間
神戸市帰国者・接触者相談センター (感染者との接触、風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている方)	078-322-6829	24時間
兵庫県 LINE 公式アカウント 「兵庫県-新型コロナ対策パーソナルサポート」 https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk26/covid19_line.html	