



安平町地域包括支援センターの保健師の野村真理です。

新型コロナウイルス感染症対策をしながらの生活も長期化してきました。今年はいつも以上に感染症対策が必要です。インフルエンザなども流行し始める冬に向けて、基本的な感染症対策について確認してみましょう。

よくある事例をもとに、次のようにまとめてみました。

## マスク

ずれを直すために、マスクの表面を触っていませんか？	マスクは紐以外触らないようにし、捨てる時はマスクの表面を触らないように捨てましょう。
一度外したマスクをそのままポケットやバッグにしまっていないですか？	内側が汚染したり、手が表面に触れてしまいマスクの内側が汚れないようにハンカチやティッシュなどに挟みましょう。
いつも同じ布マスクをしていませんか？	密になりやすい所への外出では使い捨て不織布マスクを使い、一度で捨てましょう。逆に人と接しない場所では布マスクにしたり、外の散歩などでは外したりと、使い分けましょう。

## 手洗い、手指消毒

濡れた手でアルコール消毒をしていませんか？	手が濡れていると効果が激減します。手洗後は使い捨てペーパータオルなどで水分を拭き取り、完全に手が乾いてから消毒してください。
消毒液が1プッシュだと多すぎるので、少なめにしていますか？	大体1プッシュで必要量が出るようになっています。こぼれるほどの量でも手を受け皿にして取り、手のひらだけでなく指先や手の甲にもこすりつけ、しっかり乾かしてください。
自宅だからと手洗いせず食事していませんか？	食事前の手洗いや手指消毒は非常に効果的です。自宅でも外出時でも、必ず食事前は手洗いや手指消毒をしましょう。

## 換気、会食

換気が大事だからと、暑くても寒くてもずっと窓を開けていませんか？	2003年以降の建物であれば換気システムがついていることがほとんどだそうです。しかし、節電や寒さを理由に換気口や吸気口を閉じていたり、24時間換気システムを消している場合があります。まずは自宅や職場の換気口、システムを確認し作動させることが大切です。
窓が1か所しかないのそこだけ開けていませんか？	対角線上で窓かドア2か所を開けるのが効果的ですが、窓やドアが1か所の部屋の場合、扇風機を窓やドアの方に向けて部屋の中の空気を外に出すことが効果的です。窓を開けた状態での換気の目安は1時間に5分程度です。
慣れた相手だからと普段通り会食していませんか？	会食はリスクが高く、マスクをしての会話が原則ですが、対面ではなく並んで座る、大皿料理でなく個別の盛り付けにすることも大切です。

分かっているけど続けることが難しい感染予防。テレビなどで日々情報が流れますが、いろいろな対策を不十分に行うよりは、「できる事を確実にやる」ほうが効果的です。

感染症が流行しやすい冬に向けて、今一度自分の習慣について振り返ってみましょう。