

感染症を予防する3つのポイントを実践してください!

依然として猛威を振るう新型コロナウイルス感染症に加え、12月からは、インフルエンザが流行すると言われています。いずれも重症化すると命にかかわる、大変危険な感染症です。

そこで今回は、市立病院の感染管理認定看護師が、感染症予防のための3つのポイントをお知らせします。この3つのポイントを押さえることで、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの予防効果がより高くなります。ぜひ実践してください!



次のポイントを実践して、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザを予防しましょう!

四宮聡
市立病院
感染管理認定看護師

感染症予防 3つのポイント!

その① アルコール消毒は指先から!

感染症の最も多い感染経路は「手」です。特に、さまざまなものに触れる指先には、多くのウイルスや菌が付着します。手指のアルコール消毒は、指先から行うクセを付けましょう。

まずはコレ!



アルコールを適量(1プッシュ程度)とり、まずは左右の指先を、手のひらの上で回すようにこすって消毒する

こまめチェック!

手を洗うときは、先に手を濡らしてから石けんを付けて洗い、最後は清潔なハンカチなどでふき取り、完全に乾かしましょう。市立病院のホームページ(QRコードからアクセス)では、手指の消毒や手洗いの仕方を動画で紹介していますので、ぜひご覧ください。



その② なるべく顔には触れない!

汚れた手で目をこすったり、鼻や口に触れることで、ウイルスが体内に侵入します。なるべく顔には触れない、また触れるときには、手指の消毒や手洗いをすることを習慣にしてください。

こまめチェック!

人は1日に約50回も顔に触れるというデータがあります。無意識に触れることもあるので、手指の消毒や手洗いは、こまめに行うようにしましょう。

その③ マスクを外すときはゴムひも部分を持つ!

マスクの表面には、多くのウイルスや菌が付着しています。マスクを外すときは表面に触れず、ゴムひも部分を持って外しましょう。

感染症予防のために、普段から上記3つのポイントを実践してください。

また、これから寒くなりますが、短時間でも窓を開ける、換気扇をつけるなど、室内の換気は忘れずにしましょう!



みのおNOW!

まちのラジオ局タッキー816発



第60回ジュニアソフトボール大会 11月1日

今年で第60回を迎える「ジュニアソフトボール大会」が市民野球場で開催され、男子7チーム、女子3チームの計10チームが参加しました。日頃の練習の成果を発揮して、元気いっぱいプレイする子どもたち。熱戦の末、男子の部は「なか小オーシャンズ」、女子の部は「石澄エンジェルス」が、見事優勝を果たしました。



バイオリンと左手ピアノの共演 賛面チャリティコンサート開催 11月1日

タッキー816の開局25周年を記念したチャリティコンサートが、メイプルホールで開催されました。舞台上に立ったのは、世界的なバイオリニスト・尾池亜美さんと、左手のピアニスト・智内威雄さん。バイオリンとピアノの美しい音色に、来場者は思い思いの表情を浮かべて聴き入っていました。コンサートの収益は、東日本大震災復興と、障害のあるアマチュア演奏家の支援として全額寄付されました。