

コピーして
職場で、家庭で
今すぐ使える!

手洗い、うがい、マスクの正しい手法

上手な手洗いの方法

洗う時のポイントは「こする」「ねじる」!

目安は30秒以上

- 時計、指輪などのアクセサリーをはずします
- 流水で手を濡らします
- 石けんやハンドソープをつけて十分に泡立てます
- 手のひらをこすって洗います(5回ずつ)
- 手の甲をこすって洗います(5回ずつ)
- 指の間は両手を組むようにしてこすり合わせて洗います
- 親指は、反対の手でねじるようにして洗います(5回ずつ)
- 指先、爪の間は手のひらの上で指先をこするように洗います(5回ずつ)
- 手首は、反対の手でねじるようにして洗います(5回ずつ)
- 流水で石けん、ハンドソープと汚れを十分に洗い流します
- 乾いた清潔なタオルで手を拭きます

タイミング
外から帰ってきたとき
動物に触ったあと
調理の前後
生肉、生魚、卵を触ったあと
食事の前
咳やくしゃみをしたあと
トイレのあと

LION提供資料より編集部作成

うがいの方法

タイミング
風邪の流行の時期
外から帰ってきたとき
人ごみの中に入ったあと
空気が乾燥しているとき
食事の前後
タバコを吸ったあと
オフィスでの気分転換に

目安は1回につき15秒以上

うがい液を口に含み、唇を閉じてほほの筋肉を動かし、「グチュグチュ」と行い、吐き出します

もう一度うがい液を口に含み、上を向いて「オ～」と発声しながらうがいをします。声が震え始めると、口蓋垂の奥へ届いている証拠です

冷たいうがい液が口中で温かく感じてきたら、吐き出してください。これを3回繰り返します

サラヤ提供資料より編集部作成

正しいマスクの装着方法 (防護マスクN95の場合)

防護マスク N95
防護マスクN95は、2つ折りタイプの平面構造で、保管・携帯に便利な防護マスクです。米国規格NIOSH N95に認定された性能を有し、空气中に飛散した浮遊危険物の経口侵入リスクを軽減します。

- マスクを持つ
ノーズグリップが上側になるように
- 立体状に形を作る
ノーズグリップの両端をつまみ左右に広げ、カップ状に
- 片手でマスクを持つ
マスクと2本のしめひもの間に手を通す
ノーズグリップが上側にあることを確認
- マスクを着ける
マスクにアゴを乗せる感じで
アゴを突き出すように
下側のしめひもをつまむ
上下の締めひもを間違えないように
- 下側しめひもの掛け方
マスクを片手で押さえたまま
指を広げしめひもを左右に伸ばすイメージで
首の後ろに回す
- 上側しめひもの掛け方
上側のしめひもを頭頂部に
しめひものねじれを修正して!
- マスクを整える
マスクの左右をつまみ、位置を合わせる
鼻やアゴが覆われるようにイメージして!
- ノーズクリップの調整
両手の指で、鼻の形に合うようにノーズクリップを強く押し付ける
鼻の周りからの漏れ込みを防止するために、必ず行ってください
- ユーザー・シール・テスト
両手でマスク表面を覆い息を強く吐き出します。マスク周辺から空気が漏れなければOKです。漏れる場合にはノーズクリップやマスクの位置を調整してください

マスクの外し方
防護マスクには、汚染物質が付着している可能性があります。なるべくマスク本体に触れないように注意しながら外してください。

- 下側のしめひもから
両手の人差し指でひっかけようにして
- 上側のしめひもも
上側も同様に両手の人差し指でひっかけようにして
- そのまま廃棄袋へ
マスク本体に触れないように注意しながら廃棄袋へ捨ててください

マスクを外した後に必ずすること!
・手を洗う ・顔を洗う ・うがいをする

スリーエム提供資料より編集部作成