

ノロウイルス感染予防のための手洗いについて

はじめに

ノロウイルスの感染経路は、調理従事者が感染しているなど、ふん便やおう吐物に含まれるノロウイルスが食品を介する場合や、家庭など共同生活の場では「ヒトからヒト」へ直接感染する場合があります。どちらの場合も感染を媒介するのは手指です。

ノロウイルスは加熱及び次亜塩素酸ナトリウムに弱いという特徴がありますが、ヒトの手指を熱湯や次亜塩素酸ナトリウム液で消毒するわけにはいきません。となると、物理的に手指からノロウイルスを除去するしかありません。まず流水で洗い流し、石けんを泡立てて十分に洗ったのちよくすすぎ、手指用消毒剤をよくすりこむなどして殺菌することが重要になります。

施設従事者は個人衛生の徹底のため、全員が正しい手洗いを行わなければいけません。

手洗いの時期

調理従事者の場合

- ・ 下準備の前後
- ・ 調理の前後
- ・ 調理作業中

介護従事者の場合

- ・ 食事介助の前後
- ・ 排泄介助後
- ・ **1 ケア 1 手洗い**

はもちろんのこと、とりわけノロウイルスの感染源は感染者のふん便やおう吐物ですから、

- ・ トイレに行った後（特に大便の後）
- ・ おう吐物の処理の後
- ・ トイレ掃除の後
- ・ 外出後

などは念入りに手洗いを行って下さい。

手洗いの注意事項

腕時計、指輪ははずしていますか？
爪は短く切っていますか？



指先、指の間、親指の周り、手首及び手のしわの部分は汚れが残りやすいので、しっかり洗浄しましょう。

効果的な手洗いの方法

- ① 衣類のそで口はひじ上までまくりあげること。
- ② 水を散らさず、手洗い場付近を汚さないように静かに洗うこと。
- ③ 冷水より温水の方が汚れがよく落ちる。

<p>① ・流水でよく流す。(30秒以上)</p> <p>・石けんをつけよく泡立てる。(クリーム状の細かな泡まで)</p> <p>・指を交差させて、手のひらと指の横側をこする。</p>	
<p>② ・手の甲側に組み替えて各指の股を洗う。</p> <p>・小指の外側・手のひら側面も洗う。</p>	
<p>③ ・4本指の背側を円を描くようにこすり洗う。このとき指を軽く曲げて関節部の皮膚のしわ部分を伸ばして入念に洗う。</p> <p>・親指の全体と付け根も洗う。</p>	
<p>④ ・指先の爪側と指腹をもみ洗いする。</p> <p>(爪ブラシを使用するとよい。爪ブラシ自体の消毒も行う。)</p> <p>・爪先は手のひらを引っかくようにこする。</p>	
<p>⑤ ・指先を握り、1本ずつもみ洗いする。</p> <p>・親指と小指も指先から根元まで、1本ずつこすり洗う。</p>	
<p>⑥ ・手首を一方の手でつかんで洗う。</p> <p>・手首とひじの間も洗う。</p>	
<p>⑦ 石けん泡を流す。(20秒) 念入りにする場合は①～⑦の作業を2回くりかえす。</p>	
<p>⑧ 使い捨てペーパータオルでふく(タオルの共用はしない)。</p>	
<p>⑨ 消毒液をよくすりこむ。 (消毒液を手にとる→指先→手のひら→手の甲→指の間→親指の付け根→手首)</p>	