

# スクラブ法(洗浄法)による手洗い

1 液体石けん、ペーパータオル、ハンドローションなど必要物品を準備する

2 手首まで流水で濡らしてから液体石けんを必要量手に取り、水でよく泡立てる

3 手のひらを合わせて20~30秒間よくもみ洗いする

4 右手で左手の甲を、左手で右手の甲をよくこすり、手背から指の先にかけてよく洗う



5 左右の指を組み合わせ、指の間をよく洗う



6 反対の手のひらで爪をよくこする



7 母指を洗う



8 爪の間まで泡が行きわたるように指の先を洗う



9 手首全体を回すように洗う



10 手先を下に向け、流水で十分にすすいで石けんを洗い流す

11 ペーパータオルで両手の水分を十分に拭き取る

12 手洗い後は手を完全に乾燥させる

13 手荒れ予防のためハンドローションなどを使用する

# 手袋の外し方

- 1 利き手で、もう一方の手袋の外側(袖口から約3cmの部分)をつかむ



- 2 汚染された手袋の外側が内側になるように裏返ししながら手袋を外す



- 3 外した手袋は利き手で丸めて握り、もう一方の手で、利き手の手袋の袖口の内側に手を入れる



- 4 先に外した手袋を包み込むようにして手袋を外す



- 5 外した手袋を感染性廃棄物として、所定の容器に廃棄する

- 6 手指消毒を行う

# マスクの着用

## 1 サージカルマスクの着用

金具が上部、マスクのプリーツが下向きになるように着用する



## 2 金具を曲げて顔面にフィットさせる



## 3 マスクのプリーツを広げて、鼻と口を十分にカバーする



## 1 N95 マスクの着用

マスクの鼻あてを上にして、ゴムバンドが下に垂れるようにして持つ



## 2 鼻あてを鼻に当て、顎を包むようにマスクをかぶせる



## 3 上側のゴムバンドを頭頂部近くに、下側のバンドを首の後ろにかける



## 4 鼻あてを両手で押さえて、鼻あてのワイヤーを鼻の形に合わせる



## 5 マスクを両手で押さえて空気の漏れがないように顔にフィットさせる(フィットチェック)



## フィットチェック



- ・両手でマスク全体を覆い、息を強く吐き、空気が漏れていないかチェックする
- ・空気が漏れる場合は、ゴムバンドや鼻あてを再調整する