

# 健康ワンポイント アドバイス



**⚠️ 空気が乾燥する季節は感染症対策をしっかりと ⚠️**

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染経路として、  
飛沫感染のほかに“**接触感染**”に注意が必要です。

**人は無意識に顔を触っています！**

そのうち**44%**が「**目・鼻・口などの粘膜**」を触っているといわれています。



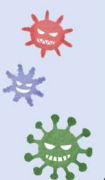
参考文献) Yen Lee Angela Kwok, Jan Gralton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control. 2015 Feb 1; 43(2):112-114 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7115329/>)

## “接触感染”とは？



感染している人の咳やくしゃみなどからウイルスが手につき、  
その手で触れた物にウイルスが付着します。

そのウイルスがついた物に他者が触り、その手で自身の口や目を触ることで  
感染することをいいます。



## 手洗いはハンドソープと流水で！

菌の残存率を  
約0.001%  
まで減らせます



ハンドソープをつけ、  
指の間まで60秒  
程度もみ洗い



流水で15秒すすぐ

参考文献) 森功次他:感染症学雑誌、80:496-500,2006

## 物に付着したウイルスや菌は熱水・洗剤・漂白剤で！



**熱水(80度)**

80度の熱水に10分つける  
ことで消毒効果が期待でき  
ます。



**洗剤(界面活性剤含む)※**

0.05~0.2%に薄めたもの  
でふき取り、20秒~5分間  
置きます。ふき取った後は、  
水拭き、乾拭きをします。



**次亜塩素酸ナトリウム※**

市販の漂白剤を0.05%まで  
水で薄めると消毒液として  
使用できます。

参考文献)  
感染症法に基づく消毒・滅菌の手引き  
(<https://www.mhlw.go.jp/content/000911978.pdf>)  
感染防止対策チラシ  
(<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000645359.pdf>)

※商品パッケージやHPの説明に従ってご使用ください。



全国健康保険協会 和歌山支部  
協会けんぽ

次回もお楽しみに！