寝屋川市新型コロナウイルス感染症対策における 『高齢者・障害者施設運営に関するガイドライン』別冊

手指衛生・個人防護具の使い方

寝屋川市新型コロナウイルス感染症対策 プロジェクト・チーム令和2年11月

## 手洗い手順

- ★ 手全体を水で十分に濡らす ⇒ 液体せっけんを必要量手に取る ⇒ 以下の手順で手洗い
- ★ せっけん分が手に残らないよう十分すすぐ ⇒ 水道栓に手を触れないよう肘等で水を止める
- ★ ペーパータオルで水分をふき取る (壁付けホルダー) ⇒ ハンドクリームで手荒れ防止



① 手のひらを洗う



② 手の甲を洗う(反対側も)



③ 指の間を洗う



④ 指先、爪周りを洗う



⑤ 親指の周りを洗う



⑥ 手首周りを洗う

## 手指消毒の手順

- ★ 手指消毒剤を必要量手に取る ⇒ 以下の順番に消毒 ⇒ 完全に乾燥するまで擦りこむ
- ★ アルコールジェルは徐々に揮発するため、よく使う指先から触れる頻度の低い手首に向かって実施



①よく使う『指先』から開始



② 指の間に擦りこむ



③ 手のひらに擦りこむ



④ 手の甲(反対側も)に擦りこむ



⑤ 親指周囲に擦りこむ



⑥ 手首周りに擦りこむ

## サージカルマスクの着脱

- ★ マスクは原則的に常時着用する
- ★ マスク表面は汚染されていると想定して、装着中はマスク表面に触れない
- ★ 濡れたり、明らかに汚染された場合は、すぐに交換する

#### サージカルマスクの着け方



① 耳ゴムの部分を持って取り出す



② 裏表・ノーズピースの位置を 確認(プリーツ上から下へ)



③ 耳ゴムの部分を持って着ける



④ ノーズピースを鼻にフィットさせる よう軽く抑える



⑤ 上から見た時になるべく隙間が 無いように



⑥ 顎の下までプリーツを伸ばす

## サージカルマスクの外し方



① 耳ゴムを持って外す



② マスク表面には触れないように



③ 蓋つきごみ箱に廃棄する

# フェイスシールドの着脱



① 表面に触れないよう注意して 装着する



② フェイスシールド面が顔と平行になるように位置を調整する



① 表面に触れないようゴムを 持って外す(眼鏡型はツル)

# 使い捨て手袋の着脱

#### 使い捨て手袋の着け方



① 手袋装着前に手を洗う



② 手袋の一部をつまみ引き出す (できるだけ縁の部分)



③ 縁の部分を持って着用する



④ 手袋を着用した手でもう一枚 取り出す



⑤ もう片方の手に装着する (手袋表面が手腕に触れない)



⑥ 両手を組んでフィットさせる

## 使い捨て手袋の外し方



① 指先をつまみ軽く引き抜く (中の手を握り込みながら)



② 手袋をはめている側の手で 外した手袋を握り込む



③ 指先を手袋の内側に入れる (表面に触れない)



④ 中表になるように外す



⑤ 中表になるように外し 蓋つきごみ箱に捨てる



⑥ 手袋を外した後は必ず手を洗う

## ★ 連続して介護するときは『二重手袋』をすると素早く安全に着脱できます★



① 内側にゴム製の手袋を着用 (フィットするサイズを使用する)



② 外側にプラスチック製手袋を着用



③ 外側の手袋だけを交換する

# ガウンの着脱

## ガウンの着け方



① 衿紐の部分を持って首にかける (表面に手が触れないよう注意)



② 片腕ずつ通す



③ 腰紐を結ぶ

## ガウンの外し方



① 腰部の紐、衿紐を外す(ちぎる)



② 袖口外側を持ち前腕の途中まで脱ぐ(脱ぐ側の手は握る)



③ 反対側の袖口をガウン内側 から掴み引き抜く



④ 両腕を合わせるようにして 腕を脱ぐ



⑤ 中表になるように巻き込み ながら小さく丸める



⑥ 蓋つきのごみ箱に廃棄して 最後に手洗いする

# 個人防護具を効果的に使用するために

- ★ 自分にあったサイズを選択すること
- ★ 目的に適した物品を選択すること
- ★ 正しい順序・方法で着脱すること

#### 着用する順序

手洗い ガウン サージカル  $\Rightarrow$  又は  $\Rightarrow$  又は  $\Rightarrow$  又は  $\Rightarrow$  工プロン  $\Rightarrow$  工プロン  $\Rightarrow$  工プロン  $\Rightarrow$  工プロン

外す順序

手袋 ⇒ 手洗い フェイス ガウン マスク ⇒ 手洗い マスク ⇒ 手指消毒  $\Rightarrow$  フェイス シールド マスク ⇒ サージカル マスク ⇒ 大指消毒

# 別紙1

# 手洗いチェックリスト

項目	No	具体例	チェック	備考
手技	1	腕時計や指輪を外している		
	2	流水で十分両手を濡らしている		
	3	必要な量の洗浄剤を手に取っている		
	4	両手のひらを擦り合わせている		
	5	手の甲を伸ばすように洗っている		
	6	指先、爪先の内側を洗っている		
	7	指間・指の付け根を洗っている		
	8	親指と手のひらをねじり洗いしている		
	9	手首を洗っている		
	10	最低15秒間手を擦り合わせて手洗いをしている		
	11	流水で洗浄剤や汚れを十分に洗い流している		
	12	手洗い後はペーパータオルで手指を拭きよく乾燥させている		
	13	手洗いを行った手で頭髪やエプロンを触っていない		
管	1	共用タオルを使用していない		
	2	固形石鹸を使用していない		
理	3	液体石鹸を継ぎ足しせいていない		
	4	置き型のペーパータオルフォルダーを使用していない		

# 手指衛生チェックリスト

項目	No	具体例	チェック	備考
① 利用者 に 触れる 前	1	移動などの介助の前		
	2	入室前		
	3	着替えの介助前		
	4	おむつ交換・排泄介助の前		
② 清潔な 操作の 前	1	口腔ケアの前		
	2	分泌物の吸引前		
	3	食事介助(配膳を含む)		
	4	配薬前		
③ 体にた性 がる あ	1	口腔ケアの後		
	2	吸引後		
	3	排泄物等を処理した後		
	4	汚染箇所の掃除をした後		
④ 利用者 に 触れた 後	1	握手の後		
	2	移動・食事などの介助の後		
	3	退室後		
⑤ 利周辺品れた 独後	1	ベッドリネンの交換の後		
	2	ナースコールを確認した後		
	3	ベッド柵、リネン等に触れた後		
⑥ その他	1	手袋を外した後		
	2	(連続して介護する時) 対象者毎に		
	3	出勤の前後		
	4	トイレの後		