

## 新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルスによる感染が全国的に拡大しています。2月28日には鈴木知事が緊急事態宣言を発し、4月16日には政府から全国に向けて出されました。このことを受け、北海道薬剤師会では行政機関や医療関係団体・大学との連携を密にし感染症拡大防止に取り組んで参ります。

薬局・病院に勤務する薬剤師は、それぞれの職場においてマスク等が不足しているなか、服薬指導や在宅訪問、感染症拡大防止のための情報提供を行い、道民の健康保持に務めています。

また、北海道薬剤師会では、道内の薬局へのマスクの配布や、消毒薬・病院で使用する防護具の確保にも務めています。

道民の皆様におかれましても、是非、3密の回避、手洗いや咳エチケットの励行、不要不急の外出の自粛、人との接触8割減を確実に実施していただくとともに、お薬に関することでお困りのことがありましたら、お気軽に薬剤師にご相談ください。

観光客の笑顔があふれる北海道に一日でも早く戻るよう、一緒に頑張りましょう。

一般社団法人 北海道薬剤師会  
会長 有澤賢二

### 薬局のご利用について

現在、特例として薬局に来なくても、電話等で服薬指導等をしてもらい、お薬を受け取ることも可能です。是非、薬局にご相談ください。

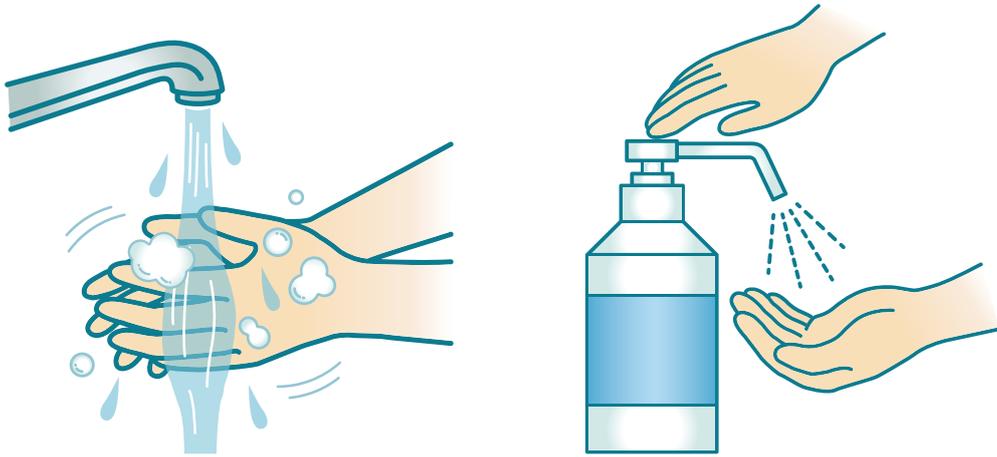


次の症状がある時は、来局前に電話でご相談ください。



## 自宅に感染症を持ち込まないために

外出時は、多くの人に触れた場所を自分も触れている可能性があるため、外出から戻った後は、流水と石けんで手を洗うか、アルコールで手指を消毒しましょう。



### 家庭の中での手洗いのタイミング

- 外出から戻った後
- 多くの人に触れたと思われる場所を触った時
- 咳、くしゃみ、鼻をかんだ後
- 症状のある人の看病、お世話をした後
- 料理を作る前
- 食事の前
- 家族や動物の排泄物を取り扱った後
- 自分がトイレを利用した後

外出中も手洗いのタイミングは同様です。洗面台もアルコールもない場合や、小さなこども、手の不自由な高齢者は、アルコールを含んだウェットティッシュで両手をゴシゴシと隅々まで丁寧に拭くのも効果的です。

## 流水と石けんによる手洗い



1 手を水でぬらし、手のひらにせっけんをとり、よくこすりあわせる



2 手の甲を伸ばすように洗う



3 指先や爪の間をよく洗う



4 指の間を十分に洗う



5 親指と手のひらをねじり洗う



6 手首を洗う



7 流水でよくすすぐ



8 ペーパータオルでよく拭く  
(水道の蛇口は手を拭いたタオルでしめる)

## アルコールを用いた手指の消毒



1 手のひらに適量の消毒薬をうけとる



2 手の平と手の甲に伸ばすようによくすりこむ



3 指先や指の背、指のまたによくすりこむ



4 親指を手のひらでねじりながらよくすりこむ



5 手首を手のひらでねじりながらよくすりこむ



6 乾くまで全体によくすりこむ

## マスクの着用方法・脱ぐ方法

日常的なマスク着用に関して、マスク単独における感染予防効果の明確なエビデンスはなく、手指衛生等の複合的な組み合わせにより感染予防効果があったことが報告されているのが現状です。マスクを使用する場合は下記を参考に、鼻や口が確実に覆われるよう正しい着用方法を心掛けましょう。

マスクの表面は、飛沫や手で触れることにより徐々に汚染されていきます。咳やくしゃみをしている人と接したり、汚染された手でマスクを触れた場合には適宜付け替えるようにしましょう。汚染したマスクから感染伝播しないように、マスクを廃棄した際には必ず手指衛生することを心掛けましょう。

### 着用方法



### 脱ぐ方法



Medical SARAYA 感染対策のススメ(PPEの着脱方法)より引用  
<https://med.saraya.com/kansen/ppe/chakudatsu/mask.html>

新型コロナウイルスは**飛沫感染**と**接触感染**により感染します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

#### 飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

#### 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

# 新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った  
丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10 秒もみ洗い後 流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 0.01% (数百個)
	2 回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、  
アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



食器や箸などは、80°Cの熱水に10分間さらすと消毒ができます。  
火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、拭くと消毒ができます。  
ハイター、ブリーチなど。  
裏面に作り方を表示しています。

※目や肌への影響があり、取り扱いには十分注意が必要です。  
※必ず製品の注意事項をご確認ください。  
※金属は腐食することがあります。

参考

# 0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



- 【使用時の注意】
- ・換気をしてください。
  - ・家事用手袋を着用してください。
  - ・他の薬品と混ぜないでください。
  - ・商品パッケージやHPの説明をご確認ください。

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。  
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ 1杯) ※ ※次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆっくりと分解し、濃度が低下して いきます。購入から3ヶ月以内の場合は、水1Lに本商品 10ml (商品 付属のキャップ 1/2杯) が目安です。
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2杯)

(プライベートブランド)

ブランド名 (五十音順)	商品名	作り方の例
イオングループ (トップバリュ)	キッチン用漂白剤	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2杯)
西友 / サニー / リヴィン (きほんのき)	台所用漂白剤	水1Lに本商品 12mL (商品付属のキャップ 1/2杯)
セブン&アイ・ ホールディングス (セブンプレミアム ライフスタイル)	キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2杯)

※上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。  
表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。