

# 知っていると知らないでは大違い！ コロナ対策 豆知識

感染管理認定看護師 監修



## 1 デルタ株は感染力が約2倍！今の感染対策で大丈夫？

### ずれたマスクを直した 手にはウイルスが！

マスクに折り目をつけて、目と目の間の少し下位でフィットさせましょう！鼻頭の少し上で合わせるとすぐに鼻が出てしまいます。蛇腹は下向きになります！



※マスクの外側や髪の毛には飛沫が付着しています。  
マスクの外側や髪の毛を触った手で目をこすったり、食事をしては危険です。

## 2

会社あるある気を付けて

### 沢山話す人には 不織布マスクを！

会議でプレゼンをする人、司会者、講師は不織布マスクをつけましょう。ウレタン、布マスク着用の際は十分な距離(2M)をとって会話をしましょう



※不織布マスク同士でも長く話すのであれば距離をとりましょう

## 3

アルコールは何でも効果があるわけじゃない！

### 必要エタノール量は 75～85%！

アルコール濃度が高すぎると速乾性があり、十分な消毒が得られる前に乾いてしまいます。高濃度アルコールを使う時はたっぷりつけましょう。



※だいたい15秒位は必要です。手の消毒は十分な量をしっかりと隅々まで擦り込んでください。少しつければいいわけではありません。

4

ということは、安全に食事をするために…

## 外食先のテーブルは 前のお客の飛沫だらけ！ テーブルの裏側にもウイルスが…

飲食店は「感染対策を徹底しています！」…でも…  
テーブルは、アルコール噴霧を2～3回してすぐに  
乾いたタオルでふきとっています。本来は75～  
85%のアルコールで浸したペーパータオルで一方  
向に拭いて始めて安全な状態になります



※おしぼりで顔や口を拭いていいのは、袋から出した最初だけ。  
テーブルの上やおしぼり置きにおいた後に口を拭う、手を拭くのは危険です。

5

除菌99%に騙されない

## 菌とウイルス違うから！

市販のアルコール入り除菌シートはアル  
コール濃度が低いです。除菌シートで拭い  
ただけの手でパンやおにぎりは食べられま  
せん。



※携帯はとても汚いです。除菌シートは携帯を拭くのに使しましょう。  
噴霧アルコールでシートの濃度を上げて拭くと更にいいですね。

6

みんな自分はコロナじゃないと思っている

## 身内からコロナが 出ると広がりやすい！

自分はコロナじゃないから、歯磨きして口  
を拭いたその手であちこち触っていますよ。  
日頃から、私は無症状のコロナかもしれな  
い…と思って行動する事が大切です



※職場の冷蔵庫、電子レンジ、蛇口、電気のスイッチ、コピー機、皆で触る所は感染源です。  
そこを触った手で無意識に目や鼻をこする事でウイルスは体内に侵入します  
トイレの後も水洗いは×！必ず石鹸で丁寧に洗いましょう！！

7

## ほんの少し、今までより 注意をして、家族のため、 社会のため、自分のためにね

