ひまわりだより

NO.236

2018年1月

巾上ひまわり薬局　松本市巾上10－5　TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局　塩尻市長畝230－3　TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定休日　日曜・祝日

明けましておめでとうございます。巾上・塩尻ひまわり薬局職員一同、皆様の健康や生活のお役に立てるよう頑張ってまいりますので、本年も旧年同様よろしくお願いいたします。

寒い季節はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症の発生数が増えますね。それに関連して、今月は「咳エチケット」についてお話ししたいと思います。

皆さんは「咳エチケット」という言葉をご存知でしょうか？「咳エチケット」とは厚生労働省が、インフルエンザを他の人にうつさないようにするために普及啓蒙活動に使っているキーワードです。咳をするときのマスクの着用や人ごみで咳をする際の注意点になります。マナーとしてすでに身についているから大丈夫と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、今一度確認をしてみてください。

咳エチケット

Ⅰ．咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて 1m以上離れましょう。

Ⅱ．鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、もし手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
ゴミからの感染を防ぐために蓋つきのゴミ箱に捨てることをお勧めします。

Ⅲ．咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう。鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。マスクのひだを伸ばすように着用すると隙間ができにくくなります。顔の大きさにあったマスクを選ぶようにしてください。

以上の３点が「咳エチケット」です。ここで少し見直してください。咳をするときに手で口を覆うのは子供の頃に教えてもらって当たり前のエチケットとして身についている方もいるかと思います。しかし咳エチケットではこんな注意点もあげています。

咳エチケットの違反

Ⅰ．咳やくしゃみを素手でおさえてはいけません。

　咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。もし

素手でおさえてしまった場合にはすぐに手をしっかり洗うようにしてください。

Ⅱ．何もせずに咳やくしゃみをしてはいけません。

　咳やくしゃみをするとき、しぶきが2m ほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があり、他の人に病気をうつす可能性があります。

最後に手指のアルコール消毒についても少し触れておきます。感染予防には手洗いが重要ですが、手を洗えない場合もあります。その際は手指消毒用のエタノールを使って消毒することもあるでしょう。エタノールを使う場合は**１回に３ｍｌ以上使うようにしてください。手全体に塗り広げて２０秒は乾かない量**でなければ十分な消毒になりません。またエタノールはノロウイルスの消毒には不十分です。

正しい感染予防の知識を持って冬の感染症の拡大を防いでください。

✤✤ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ✤✤

http://www.himawari-ph.nagano.jp/

こちらも是非、ご覧ください ☺