

新型コロナウイルス手洗いとアルコール消毒

○消毒用のアルコールが無くとも「しっかり手を洗う」ことで予防が

手指の衛生対策は2つ。アルコール消毒と手洗いです。アルコールが無くとも手洗いが十分にできれば、手に付いたウイルスを洗い流すことで感染予防が可能です。30秒間ポイントを押さえてしっかり洗いましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪を外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのばすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸ホームページより

○アルコールが「不活化(感染力を無くす)」することができるワケ

新型コロナウイルス(以下コロナ)は細菌ではないので、自力で動く事も単体で増殖する事もできません。コロナは「脂質の膜」に守られていて、この膜が壊れれば感染力を無くすことができます。アルコールや界面活性剤の入った商品にこの「膜を壊す作用」があるため有効となります。

○手指の消毒には「アルコール」が有効。でも…

消毒用のアルコールは「エタノール」です。アルコール以外の成分では「ベンザルコニウム」「クロルヘキシジングルコン酸」などもありますが、コロナに関してはアルコールが適しているようです。同じアルコールでも「メタノール」は危険なので使用は控えましょう。

○アルコールの濃度が薄い場合コロナ用には向きません

コロナに効果がある濃度は70~80%です。それ以外にもありますが、コロナ用としてはこの濃度の製品を選びましょう。

~使い過ぎは手を荒らします。湿潤剤が添加された製品にする、また使用後にハンドクリームでスキンケアをするのも良いでしょう

○市販の容器に詰め替えて使う事はお勧めしません

詰め替えタイプを指定の容器に入れる場合がありますが、基本的に「他の容器へは入れ替えない」と書かれている物がほとんどで、100均のボトルなど別な物への入れ替えて、容器がすぐびび割れた、変な臭いがしたなどの報告もあり、安易な詰め替えは避けた方が良いでしょう。

きらり健康生活協同組合

