

福岡県も「**緊急事態宣言**」が発令されました
 福岡市薬剤師会会員薬局は、新型コロナウイルス対策情報を
 福岡市と共に発信していきます

○**手指の消毒・除菌**

消毒用アルコールがない場合は、
 せっけんを使い、丁寧に洗い、流水でよく流します。

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
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



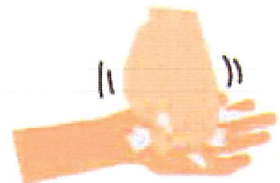
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



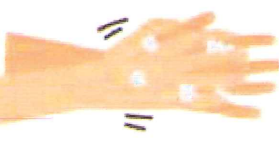
手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



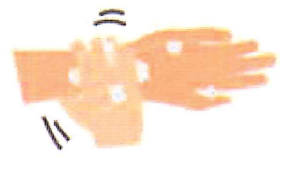
指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

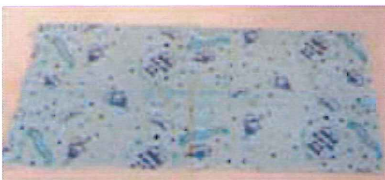
6



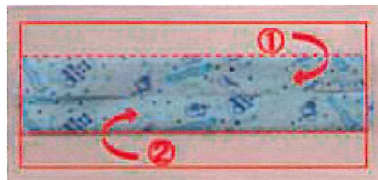
手首も忘れずに洗います。

※「ハンドメイド図書館」に掲載されている記事を参考に、福岡市職員が手作りしたものを掲載しています。

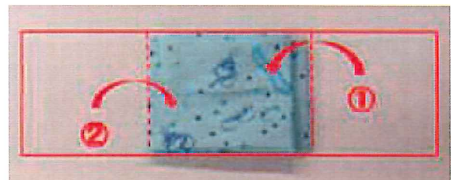
①生地をカットします。



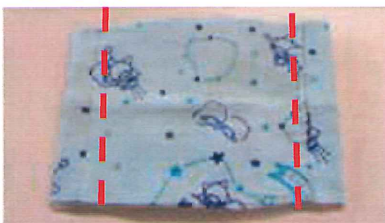
②生地を裏返して、上と下を真ん中に向けて折ります。



③生地を3等分に折り、折りがぶせた部分の端を1cmのところを内側に折り込みます



④端から1.5cmのところをぬいます。



⑤ぬった部分にゴムを通します。長さを確認しながら、ゴムを結びます。



福岡市
 FUKUOKA CITY

一般社団法人
福岡市薬剤師会
 Fukuoka City Pharmaceutical Association

○**感染の拡大を防止するために**、イベントや集会など
1つでも「密」にあてはまるような場所は避けてください。

①換気の悪い 密閉空間



②多数が集まる 密集場所



③間近で会話や 発声をする 密接場面



「3つの「密」を避けましょう！」（首相官邸ホームページを加工して作成）

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合

家庭内でご注意いただきたいこと ～8つのポイント～

部屋を分けましょう

- ◆ 個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。
 - ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお願いします。
 - ・寝るときは頭の位置を互い遠いようにしましょう。
- ◆ ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。
 - ・トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

感染者のお世話はできるだけ限られた方で

- ◆ 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

マスクをつけましょう

- ◆ 使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- ◆ マスクの表面には触れないようにしてください。
 - ・外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- ◆ マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。（アルコール手指消毒剤でも可）
 - ・マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。
 - ・マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

こまめに手を洗いましょう

- ◆ こまめに石鹸で手を洗いましょう。（アルコール手指消毒剤でも可）
 - ・洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

換気をしましょう

- ◆ 定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ◆ 共用部分（ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など）は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。
 - ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
 - ・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って清めて使ってください。目安となる濃度は0.05%（※）です。
 - ※製品の濃度が5%の場合、500mlのペットボトル1本の水に液を5ml（キャップ1杯）
- ◆ トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。
 - ・タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
 - ・感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- ◆ 洗浄前のものを共用しないようにしてください。
 - ・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう

汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- ◆ 体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。
 - ・異便からウイルスが検出されることがあります。

ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆ 使用したティッシュはビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

お困りなことがありましたら、**薬剤師にご相談ください**

一般社団法人福岡市薬剤師会