

面向护理者！

老年人设施平时的感染防控措施 ～容易被忽略之处～

（建议张贴海报！）

东大阪市保健所 2023年5月制成



什么是标准预防措施

假设每个人都携带传播病原体（病毒或细菌等），针对所有接触呕吐物、排泄物或血液等体液的住户，随时采取的预防措施。



有效的预防措施...

1. 手卫生

（洗手、卫生手消毒）

2. 个人防护用品

（口罩、手套、护目镜/面罩、围裙/防护服等）

关于感染途径



接触传染

附着到脏的手指等接触的物品上，
飞沫粘附到扶手或桌子、床周围

做好手卫生来阻断



做好环境消毒来阻断



飞沫传染

含有病毒和细菌的飞沫喷射

用口罩阻断



空气传染

悬浮的飞沫核在空气中漂移

用N95口罩来阻断



戴摘口罩的正确方式

①选择无纺布口罩

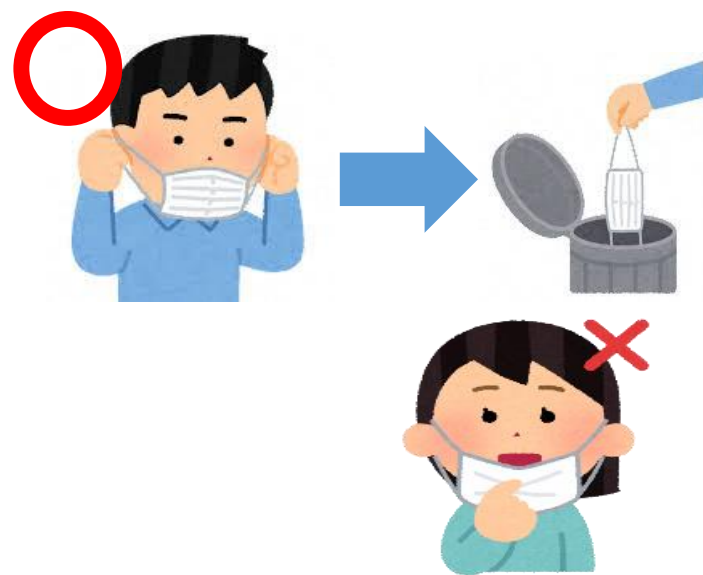
②面部和口罩无空隙 确保完全闭合

→选择适合自己尺寸的口罩

→配合鼻子形状，将口罩拉到下巴底部

③捏住口罩带摘下口罩

正确戴口罩的方法



容易被忽略的传染路径

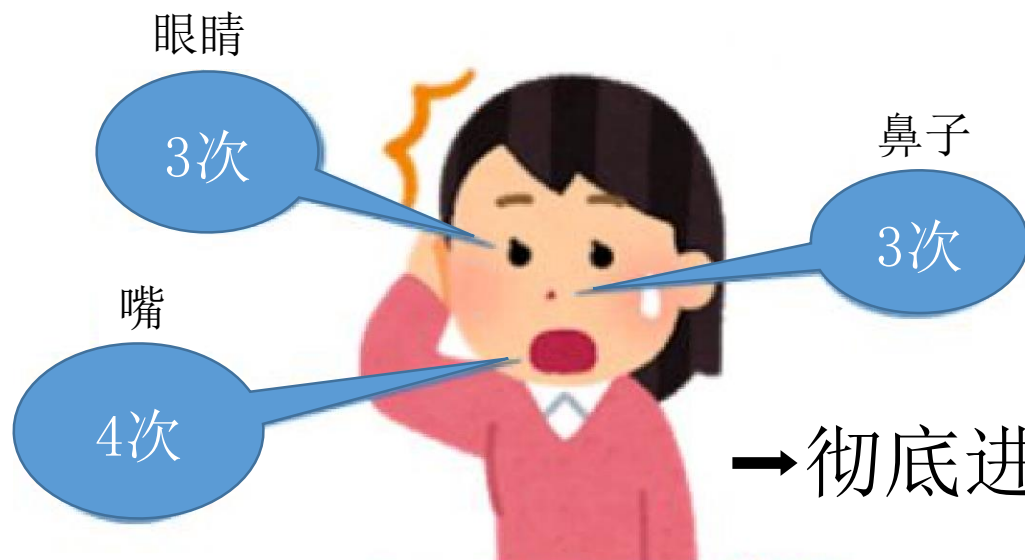
接触传染

…附着上病毒的手指

接触到眼睛·鼻子·嘴的粘膜



人会“无意识”地去触摸脸！



→彻底进行洗手、卫生手消毒

其中，眼睛、鼻子、嘴等的**粘膜**，
约占面部表面的44%！

护理现场进行手指卫生的时机

1 接触利用者前

- 握手前
- 移动或换乘的护理之前
- 洗澡或擦拭前

2 清洁操作前

- 口腔护理前
- 在准备饭菜等之前

3 接触利用者后

- 握手后
- 移动或换乘的护理之后
- 洗澡或擦拭后

6 摘掉手套时



5 接触利用者 周边环境后

- 饭后收拾餐桌后
- 更换亚麻布之后
- 接触床或周边物品后
- 拉上窗帘后

4 血液、体液 有可能被暴露的时候

- 护理口腔后
- 接触痰或唾液后
- 处理尿、粪便、呕吐物后
- 清扫污染的地方之后



手卫生（洗手和卫生手消毒）

動画でチェック! →



・ 洗手



①流水湿润双手



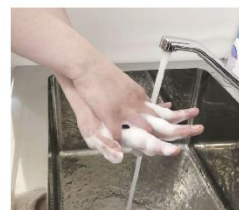
②取适量洗手液于掌心



③充分起泡沫并掌心对掌心揉搓



④手指交叉揉搓双手指缝



⑤手指交叉，掌心对手背揉搓



⑥指尖在掌心揉搓



⑦拇指掌心揉搓



⑧旋转揉搓腕部直至肘部



⑨流水彻底清洗掉洗手液



⑩用纸巾拍干水分



⑪用擦过手的纸巾压住水龙头把手止水

Check!
注意漏掉没洗的地方!
• 指尖
• 指缝
• 手腕

POINT!



- 用洗手液（或肥皂）清洗10秒后，用流水冲洗15秒。
- 有可见污物时，应当使用洗手液（或肥皂）和流水清洗，除此以外使用手指消毒剂进行卫生手消毒，或使用洗手液和流水清洗都行。
- 保持洗手池清洁干燥。水容易溅出，所以不要在上面放置手指消毒剂等。

• 卫生手消毒



①取适量手指
消毒剂于掌心



②指尖沾上手指
消毒剂在掌心揉搓



③掌心对掌心揉搓
消毒



④手指交叉揉搓
消毒



⑤掌心对手背揉
搓消毒



⑥双手指缝消毒



⑦拇指在相反的手掌
中转动揉搓



⑧旋转揉搓消毒腕部，
直至最后手全部干燥

CHECK! 手指消毒药的使用量，需要能够充分的将自己的
双手涂抹均匀的量（约2-3mL）

NG! 禁止将手指消毒剂或洗手液直接添加到未使用完
的取液器中，必须将容器清洁干燥后再添加。

POINT!



- 手粗糙的话污垢很难被去除，所以也要护理手。
- 平时在护理进食或护理排泄、进行清扫前后等时候养成洗手或卫生手消毒的习惯。

穿脱个人防护用品（PPE）的要点

✓确认步骤并进行双重检查
（100%完美是没有的！）

✓不要穿着防护用品到处走动
（不把病毒带出去！）

✓手套、防护服、口罩每次脱摘时都要对手进行消毒

✓装有使用过的防护用品的垃圾袋的外侧要保持清洁
（防护用品视为污染面不得触摸外侧！）

脱的时候
特别要注意



●个人防护用品的脱摘方法

—颈带和腰带很容易被扯开的塑料防护服的类型时

1. 脱下手套



脱手套的方法

- ①用一只手抓住另一只手套的手腕处
- ②将这只手套脱下，手套的内侧要翻出来
- ③将刚刚脱下的手套握在另一只手里
- ④不要触摸手套的外表面，将手指沿着手腕处伸进手套里
- ⑤将第二只手套内侧翻出，把第一只手套包裹在里面
- ⑥扔进规定的专门废弃箱

2. 手指消毒



3. 脱掉长袖防护服

★手不能触摸防护服的外表面！



①握住颈颈部分扯开，从肩膀上脱下来



②抓住胳膊内侧拔出胳膊



③扯断腰带



④由内向外卷脱归拢后丢弃

4. 手指消毒



5. 摘防护面屏



①提起后脑勺的橡胶部分从头上取下来丢弃



6. 摘一次性帽子



①将手伸进帽子内侧，从后脑勺取下来丢弃



7. 摘下口罩



①提起橡胶部分从脸上取下来丢弃



8. 手指消毒



POINT!



- 个人防护用品，要遵守脱衣时不接触病毒的正确脱摘方法和顺序。如果可能的话，两人一组，一边互相确认一边进行。
- 感觉到不小心“手碰到污染面”的时候，不要慌张，随时进行卫生手消毒。也有每次脱下一件个人防护具都进行卫生手消毒的方法。

●个人防护用品的脱摘方法
 一颈带和腰带不能被扯开的无纺布的类型时

1. 脱下手套



脱手套的方法

- ①用一只手抓住另一只手套的手腕处
- ②将这只手套脱下，手套的内侧要翻出来
- ③将刚刚脱下的手套握在另一只手里
- ④不要触摸手套的外表面，将手指沿着手腕处伸进手套里
- ⑤将第二只手套内侧翻出，把第一只手套包裹在里面
- ⑥扔进规定的专门废弃箱

2. 手指消毒



3. 脱掉长袖防护服

★手不能触摸防护服的外表面！



①解开脖子后面的绳子



②抓住绳子部分，从肩膀上脱下来



③抓住胳膊内侧拔出胳膊



④解开腰部的绳子



⑤由内向外卷脱归拢后丢弃

4. 手指消毒



5. 摘防护面屏
6. 摘一次性帽子
7. 摘口罩

请参照上一页

CHECK!

第5~7的步骤
 注意脱摘时
 不要触摸外表面

8. 手指消毒



POINT!



- 个人防护用品，要遵守脱衣时不接触病毒的正确脱摘方法和顺序。如果可能的话，两人一组，一边互相确认一边进行。
- 感觉到不小心“手碰到污染面”的时候，不要慌张，随时进行卫生手消毒。也有每次脱下一件个人防护具都进行卫生手消毒的方法。

参考网页(大阪府・厚生労働省・日本環境感染学会抜粋)

<大阪府>

・知って納得 そうやったんか！感染予防

<https://www.pref.osaka.lg.jp/attach/23711/00452409/kansenyobou.pdf>

・社会福祉施設等向け新型コロナウイルス感染症対応早わかりブック

https://www.pref.osaka.lg.jp/chiikifukushi/corona_book/index.html

<厚生労働省>

・介護職員のための感染対策マニュアル

<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000678255.pdf>

<日本環境感染学会>

・医療施設内での新型コロナウイルス感染症対応

http://www.kankyokansen.org/modules/news/index.php?content_id=393

※备注：本页仅限日语