

# けんこう福袋



2021年 第31号



ぬくもりの薬局

ラッキーバッグ株式会社 〒996-0021 山形県新庄市常葉町1-32 TEL. 0233-29-8177

## ウイルス感染症予防! 正しい手洗い、うがいの仕方

2020 年から現在に至るまで、コロナウイルスの感 染流行が問題視されており、感染防止の為、マス クの着用、手洗い・うがいの励行、密を避けるな ど様々な対応がなされています。そこで今回は、 正しい手洗い・うがいの仕方について注目し紹介 していきたいと思います。



## ●正しい手洗い

①指輪や時計などは外す。②流水で 手を洗う。③石鹸をつけてしっかり 泡立てる。④手のひら、手の甲をこ

すり、指の間は両手を組むようにしてこすり合わ せて洗う。⑤親指は反対の手でねじるようにして洗 う。⑥指先、爪の間は手のひらの上で指先をこする ように洗う。⑦手首は、反対の手でねじるようにし て洗う。⑧流水で石鹸と汚れを充分に洗い流す。 ⑨清潔な乾いたタオルで水分をしっかり拭く。



### ●正しいうがい

①口に水を含み、少し強めに「ブ クブク」っと口の中をゆすいで吐 き出す。②水を口に含んで上を向

き、約 15 秒位のどの奥まで「ガラガラ」うがいを して吐き出す。③②をもう一度繰り返す。

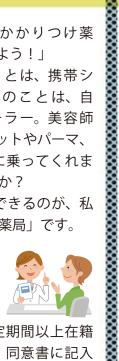
とがみ薬局(薬剤師) 鈴木 涼太

## 知ってる? かかりつけ薬剤師 かかりつけ薬局

「そうだ!かかりつけ薬 局に相談しよう!」 スマホのことは、携帯シ ョップ。車のことは、自 動車ディーラー。美容師 は、髪のカットやパーマ、

カラーに至るまで、担当して相談に乗ってくれま す。薬や病気についてはいかがですか? そんな些細な相談にいつでも対応できるのが、私 たちラッキーバッグの「かかりつけ薬局」です。

その中でも、あなたの薬や健康に 関わることに、責任をもって担当 する薬剤師がいます。「かかりつけ



薬剤師」です。実務経験を積み一定期間以上在籍 し、研修認定を取得した薬剤師が、同意書に記入 いただいた上で担当となります。

すべての医療機関の薬の情報を把握し、効果や副 作用を継続して確認し、飲み合わせのチェック、 必要時は医療機関への連絡、介護関係者への橋渡



しなど精一杯対応させていただきま す。相談したいと思う薬剤師はいませ んか?是非その薬剤師にお声がけいた だけませんか?

ファミリー薬局(薬剤師) 川上 恵佑







### |石けんまたは手洗い用消毒液(スクラブ剤)での手洗い方法









手のひらで手の甲を包む ように洗います。 反対も 開展に















タオル等で拭き

※訪問宅のタオルではなく、 ペーパータオル、自分が持参 した個人用タオル、もしくは 個人用ハンカチで拭きます。 1日に何件か訪問する場合、 タオル・ハンカチが汚染さ れないよう注意しましょう。