

PPE 防御の判断基準表をよく理解し、正確なつけ方、外し方を徹底して防御！

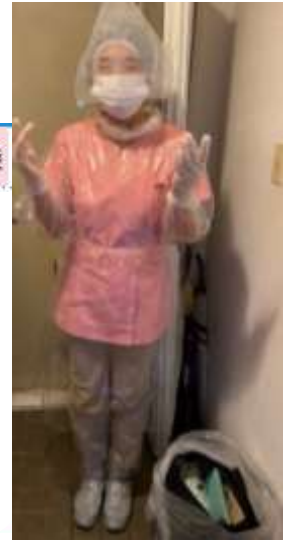
① 個人用防護具 (PPE) の着脱の手順

着ける時と外す時では順番は異なります。

着け方の順序 ▶ ガウン・エプロン ⇒ マスク ⇒ ゴーグル・フェイスシールド ⇒ 手袋

最初に手指衛生を行います。

**着け方** **ポイント** 入室前に着用すること。



グリーンゾーン(あればイエローゾーン)でつけ居室に入る。

タブレット、スマホ、ペン、ウエルパスなどはグリーンゾーンに配置。

訪問かばんはビニール袋に入れてグリーンに置く。

➡ **1** **ガウン・エプロン**

レインコートも同じように。キャップもここでかぶる。

●ガウン  
ひざから首、腕から手首、背部までしっかりガウンで覆い、首と腰のひもを結ぶ。

●エプロン  
首の部分を持って静かにかぶる。腰ひもをゆっくり広げて後ろで結ぶ。患者と接する部分に触れないで裾を広げる。

➡ **2** **サージカルマスク**

●サージカルマスク

① 鼻あて部を上になるようにつけます。

② 鼻あて部を小鼻にフィットさせ、ブリーツをひろげます。

③ 鼻あて部を小鼻にフィットさせます。はなは全体を覆うようにします。

④ マスクのブリーツを伸ばして、口と鼻をしっかりと覆います。

⑤ 装着完了。

➡ **3** **ゴーグル・フェイスシールド**

顔・眼をしっかりと覆うよう装着する。

●ゴーグル

●フェイスシールド

➡ **4** **手袋**

●手袋  
手首が露出ないようにガウンの袖口まで覆う。

✗ 手首が露出している

※手袋は2重にする。  
外した時に内側を清潔な手として扱うと片付けなどしやすいから。

※自分の眼鏡をかけている場合もフェイスシールドを使用すること。使い捨てる。

※アームカバーは使い捨てる。代わりにビニール袋を肩で輪ゴムで固定、手先に指の出る穴をあけ、その上から手袋をすると手首の露出が避けられる。

**要注意！！** 外し方が感染拡大を防ぐ最大のポイントになります。

1. ゾーニングは在宅では洗面所や玄関など、わかりやすい場所に決めスタッフ間で共有を！！
2. ダメ！手指衛生を行わず看護用具、タブレット、スマホ、カバン、ペン、バイク、車等に触るのは。
3. ダメ！手指衛生をせず目、鼻、口などに触る。接触感染の一番の原因です！
4. ものを拭く(ウエットティッシュ、アル綿)＝ウイルスを減らす効果あり。日々励行を。

外し方の順序 ▶ 手袋 ⇒ ゴーグル・フェイスシールド ⇒ ガウン・エプロン ⇒ マスク

代わりに手袋 2 枚重ね  
を 1 枚外すでも OK



ここで手指衛生。

1 枚になった手袋＝  
清潔として扱う



ここで手指衛生。



ここで手指衛生。

最後に手指衛生！  
必須！

## 外し方

レッドで脱ぐ。ごみ袋口を広げ置いておく。

### 1 手袋



#### ●手袋

外側をつまんで片側の手袋を中表にして外し、まだ手袋を着用している手で外した手袋を持っておく。  
手袋を脱いだ手の指先を、もう一方の手首と手袋の間に滑り込ませ、そのまま引き上げるようにして脱ぐ。  
2枚の手袋をひとつかたまりとなった状態でそのまま廃棄する。



ここで手指衛生。

### 2 ゴーグル・フェイスシールド

外側表面は汚染しているため、ゴムひもやフレーム部分をつまんで外し、そのまま廃棄、もしくは所定の場所に置く。



#### ●ゴーグル



#### ●フェイスシールド

PPE を外すときは、  
とにかく外側に  
触れない！！

マスクは続けて使用中  
は外側を触らない！  
ウイルスいるよ..

レインコートも同じように。キャップもここで。

### 3 ガウン・エプロン

#### ●ガウン

ひもを外し、ガウンの外側には触れないようにして首や肩の内側から手を入れ、中表にして脱ぐ。小さく丸めて廃棄する。



#### ●エプロン

首の後ろにあるミシン目を引き、腰ひもの高さまで外側を中にして折り込む。  
左右の裾を腰ひもの高さまで持ち上げ、外側を中にして折り込む。  
後ろの腰ひもを切り、小さくまとめて廃棄する。



### 4 サージカルマスク

#### ●サージカルマスク

ムやひもをつまんで外し、マスクの表面には触れずに廃棄する。



ここで手指衛生。



まとめてごみ袋に  
入れ、口を縛って捨  
てる。できれば2重  
に。そのあとの  
手指衛生必須！！



最後にもう一度  
手指衛生を行います。