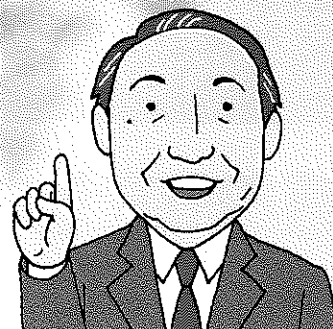


回覧

新型コロナウイルス感染症は世界的な問題であり、
流行が続いている間は感染を防ぐための注意が必要です。
感染の拡大防止は私たち一人ひとりの行動にかかっています。
そのために、予防について正しい知識を身につけましょう。



【監修】岡部信彦
新型コロナウイルス感染症
対策専門家会議 委員
川崎市健康安全研究所 所長

家庭で、職場で、感染を防ぐ行動をとるために

新型コロナウイルス感染症 予防ハンドブック

この「予防ハンドブック」を希望される方は、
(☎2-2040)までご連絡ください。

猿払村 保健福祉課

CONTENTS

感染経路と発症後の経過を知ろう	P2
感染が疑われる場合の対処	P3
感染から身を守り、感染拡大を防ぐために	P4～5
家庭でケアする場合の注意点	P6
自粛生活が続くときに気をつけたいこと	P7
家庭での消毒液のつくり方／正確な情報を得るために	P8

感染経路と発症後の経過を知ろう

感染の仕方を知ろう

- 新型コロナウイルスは、インフルエンザウイルスなどと同じように、主に飛沫感染と接触感染で感染すると考えられています。
- 飛沫感染とは、感染者の飛沫(咳やくしゃみなどに含まれるしぶき)と一緒にウイルスが放出され、未感染者が口や鼻から吸い込むことで感染します。
- 接触感染とは、感染者が触れるなどでウイルスが付着した物に未感染者が触って手に付着し、その手で目や鼻、口を触ることによる感染をいいます。

感染しやすい場面▶ P4 参照
 屋内などで十分な距離を空けられない状況(密閉、密集、密接)で、一定時間を過ごすとき。

ウイルスが付着しやすい場所
 ドアノブ、電源スイッチ、エスカレーターのベルト、タッチパネル、つり革など、皆が触れるところ。

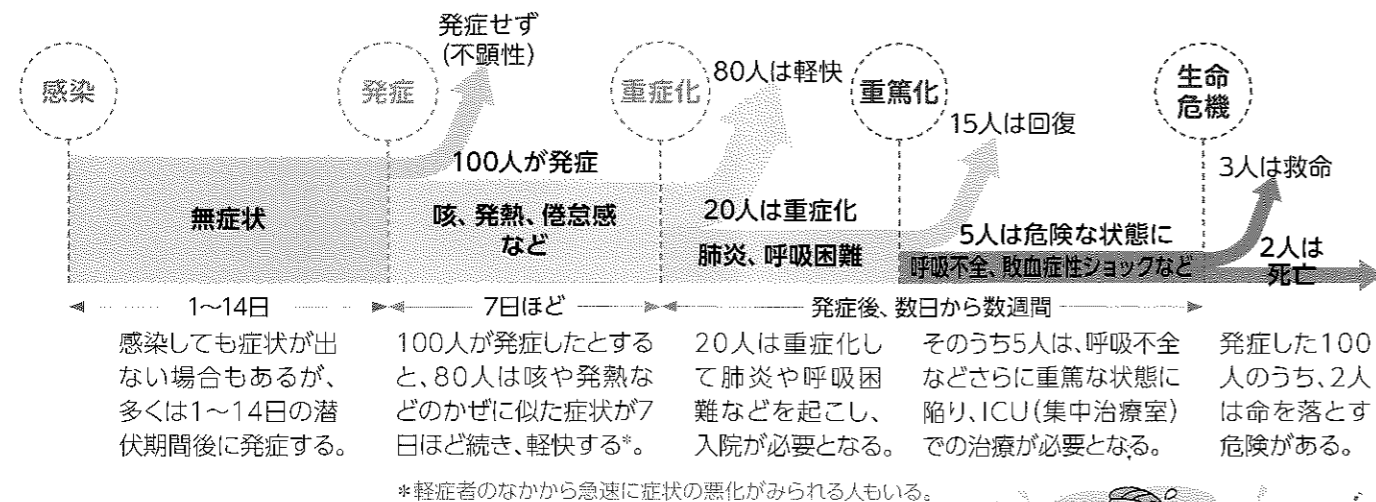


2割の重症化しやすい人がとくに問題

- 新型コロナウイルスは、感染しても症状が出なかったり、発熱や咳などの症状が続いたあと、多くは1週間ほどで回復します。
- しかし、肺炎となり重症化する人が約2割おり、なかには人工呼吸器が必要となるなど危険な状態になる人もいます。また、軽症者のなかから急速に症状の悪化がみられる人がいます。
- とくに、高齢者や慢性の持病がある人などのハイリスク者は、重症化しやすいため、より注意が必要です(下部参照)。



感染から発症後の経過 ※100人が発症した場合の例。



ハイリスク者の例

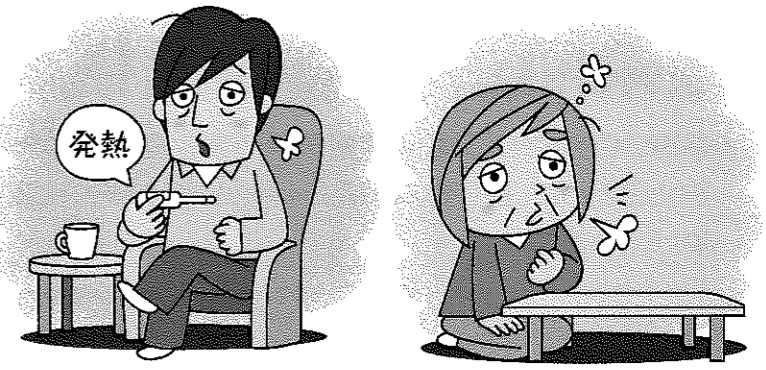
- 高齢者、高血圧・糖尿病・心臓病・腎臓病などの基礎疾患がある人で、とくにそれらの状態が安定していない人
- 免疫抑制剤や抗がん剤などによる治療を行っている人
- 妊娠中の人 など



感染が疑われる場合の対処

症状のめやす

- 息苦しさ、強いだるさ、高熱、強い味覚・嗅覚異常などの強い症状
- 発熱や咳などの比較的軽いかぜ症状



- 新型コロナウイルスの症状は、一般的なかぜ症状と似ています。
- 「急に息苦しくなった」など、左カコミ上の赤字の症状や、緊急性の高い症状(P6参照)が出たときは、すぐに医療機関に相談してください。

帰国者・接触者相談センター(新型コロナ相談センターなど)への相談のめやす

発熱、咳、息苦しさなど、めやすとなる症状がある

いずれかの強い症状がある場合 または 軽い症状が4日以上続く場合 (ハイリスク者は症状があればすぐに)

3日以内に治まった場合

保健所などに設置されている帰国者・接触者相談センター(新型コロナ相談センターなど)に相談

- お住まいの地域の保健所などに「帰国者・接触者相談センター(新型コロナ相談センターなど)」が設置されていますので、まずは相談しましょう。
- 新型コロナ流行期間は、初診から電話での相談やオンライン診療が可能となっています。かかりつけ医を受診する場合なども、まずは電話で相談しましょう。



- 解熱薬などの薬を飲まないで、3日以内に発熱や咳などの症状が治まった場合も、定期的に体温を測るなど、しばらく様子を見ましょう。
- 外出するときは、マスクを着用しましょう。



感染防止のために「新しい生活様式」を

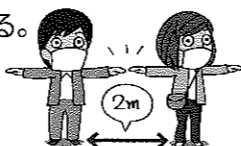
●新型コロナウイルス感染症対策専門家会議の提言では、新型コロナウイルス感染症の感染予防と拡大防止のために、長丁場に備えた「新しい生活様式」に切り替える必要があるとして次のような実践例を挙げています。

感染防止の3つの基本

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い

具体的な生活様式の例

- ◆ 人との距離はできるだけ2m(最低1m)あける。
 - ◆ 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
 - ◆ 会話をする際は可能な限り真正面を避ける。
 - ◆ 外出時、屋内にいるときや会話をするときは症状がなくてもマスクを着用。
 - ◆ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える。シャワーを浴びる。
 - ◆ 手洗いは30秒かけて流水と石けんで丁寧に洗う(アルコール手指消毒薬の使用も可)。
 - ◆ 毎朝、体温測定を行い、健康状態をチェックする。
- ※高齢者や持病があるようなハイリスク者(P2)と会う際には、体調管理をより厳重にする



くわしい内容は

新型コロナウイルス 新しい生活様式 検索

でクリック!

(厚生労働省資料をもとに作成)

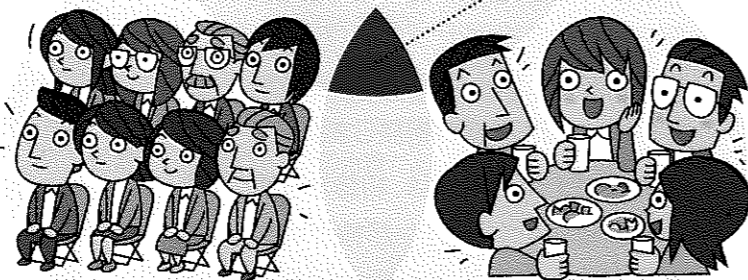
「3つの密」を避けて感染拡大を防ぐ

- 感染予防の大切なキーワードが「3つの密」。密閉、密集、密接の「3密」を避けることが、感染の拡大を防ぎます。
- 1つでも感染の危険は高まりますが、3つの密が重なると「クラスター発生」のリスクがはね上がります。できるかぎり「ゼロ密」を目指しましょう。
- 人がいなくても、共用部分にはウイルスが密に付着しているおそれがありますので、接触後の手洗いなどに注意しましょう。

換気の悪い 密閉空間



★3つの密が重なると、クラスター発生(集団感染)リスクがグンと高まる。



大人数が集まる 密集場所 間近で会話する 密接場面

(厚生労働省資料より)

ソーシャル・ディスタンスとは?

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、人との距離を一定に保つ「ソーシャル・ディスタンス(社会的距離)」の取り組みが広がっています。飛沫感染(P2参照)を防ぐ観点から推奨されている距離は2mで、「3密」防止にも役立ちます。

「咳エチケット」でウイルスの拡散を防ぐ

- 咳やくしゃみをするとき、ほかの人にうつさないようにマスクなどで口や鼻をおさえ、工夫する行為を「咳エチケット」といいます。
- マスクがない場合に咳などをするときは、手ではなく、ティッシュ、ハンカチ、袖や上着の内側などで口と鼻を覆いましょう。

マスクを取り扱う際の注意

- ★外したり捨てたりするときは、ゴムひもの部分だけを持ち、マスクの表面には触れないように注意しましょう。
- ★外したり捨てたりしたあとは、必ず手指を石けんで洗うか、アルコール消毒をしましょう。
- ★感染のおそれのある人のケアで使用したマスクは部屋の外には持ち出さず、部屋の入口に置かず、捨てましょう。

3つの咳エチケット

- ① 咳やくしゃみなどの症状があるときは、マスクを着ける。
- ② マスクがない場合は、ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆う。
- ③ とっさの場合などは、上着の袖や内側などで口や鼻を覆う。



予防のためのマスク

マスクはある程度感染を予防できると考えられていますが、基本的には感染した人が周囲に感染を広げないために有効な人にやさしいツールです。

「手洗い」は感染予防の基本

動画もありますので参考にしてください。



- ウイルスから身を守り、周囲に広げないためにもっとも重要なのが「手洗い」です。
- アルコール手指消毒薬も予防に効果的です。

手洗いのタイミング

- 家に帰ったとき
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだあと
- ご飯を食べる前後
- 病気の人のケアをしたとき
- 外にあるものを触ったとき など

石けんによる手洗い効果

手洗い		残存ウイルス
なし		約 100 万個
石けんで 10 秒もみ洗い	1 回	数 10 個 (約 0.001%)
その後流水で 15 秒すすぐ	2 回 くり返し	数個 (約 0.0001%)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

正しい手洗い方法

- ① 手をぬらし、石けんをつけてよく泡立てます。
- ② 手のひらと甲をのぼすように洗います。
- ③ 指先、爪の間を念入りにこすります。
- ④ 指の間や付け根を洗いましょう。
- ⑤ 手のひらで親指をねじり洗います。
- ⑥ 手首もしっかり洗いましょう。

(厚生労働省資料より)

家庭でケアする場合の注意点

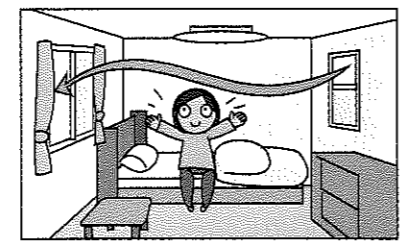
家庭内でのケアの「8つのポイント」

●新型コロナウイルスは家庭内で感染が広がりやすいことがわかっています。厚生労働省は家庭内の感染対策として「8つのポイント」が重要としています。とくに高齢者など重症化しやすい家族に感染を広げないために、感染が疑われる人が出たときは、すぐに実践しましょう。

- 1 感染が疑われる人と部屋を分ける
- 2 できるだけ限られた人でお世話をする
- 3 全員がマスクを着用
- 4 こまめに石けんで手を洗う
- 5 定期的に換気をする
- 6 手で触れる共用部分を消毒する (P8参照)
- 7 汚れたシーツやタオルなどのリネン類、衣類は洗濯する
- 8 ゴミは密閉して捨てる

換気の仕方

- 風の流れることができるように2方向の窓を、30分に1回以上、数分程度、全開にしましょう。
- 窓が1つだったり、ない場合は、扇風機などで工夫しましょう。

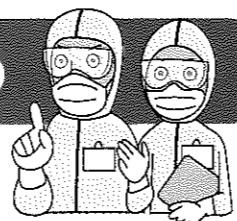


★感染が疑われる症状 (P3参照) がある場合は、外出を避けましょう。

★家族および同居者も感染している可能性があります。熱を測るなど健康状態をこまめに観察し、不要不急の外出は避けましょう。外出する際は必ずマスクを着用し、こまめに手を洗いましょう。

緊急性の高い症状を知っておこう

療養中に以下のような症状が現れたら、すぐに医療機関に連絡を!



重症化の前兆となる「緊急性の高い症状」チェックリスト

表情・外見

- 顔色が明らかに悪い*
- 唇が紫色になっている
- いつもと違う、様子がおかしい*

意識障害等

- ぼんやりしている (反応が弱い) *
- もうろうとしている (返事がない) *
- 脈が飛ぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

息苦しさ等

- 息が荒くなった (呼吸数が多くなった)
- 急に息苦しくなった
- 日常生活の中で少し動くと息があがる
- 胸の痛みがある
- 横になれない、座らないと息ができない
- 肩で息をしている、ゼーゼーしている
- 強い味覚・嗅覚の異常がある

*家族から見た様子

(厚生労働省資料などより作成)

自粛生活が続くときに気をつけたいこと

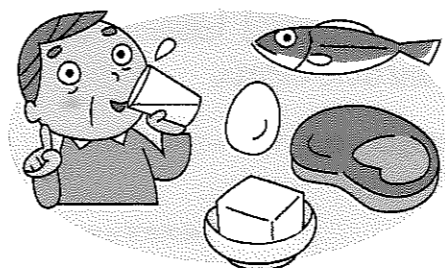
高齢者はフレイル予防も重要

- 高齢期にからだと心の活力が低下した状態を「フレイル(虚弱)」といいます。フレイルの状態になると、要介護状態につながりやすくなります。
- 外出を控えることで生活が不活発になると、高齢者はフレイルに陥る可能性が高まります。次のようなことや歯みがきなど口の清潔などにも気をつけ、フレイル予防に努めることも大切です。

フレイル予防のポイント

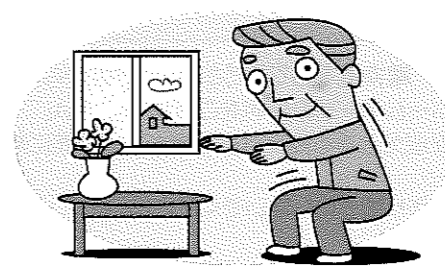
食生活

栄養バランスに気をつけ、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質をしっかりとる。また、こまめに水分をとる。



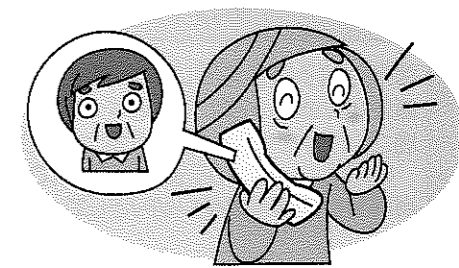
運動

屋内での運動では、スクワットなどの筋力トレーニングやストレッチが効果的。人ごみは避け、一定時間歩く工夫を。



コミュニケーション

電話やビデオ通話などでのおしゃべりもフレイル予防に効果的。認知症予防にもつながる。



(日本老年医学会ホームページを参考に作成)

ストレスがたまりすぎないように注意を

- 自粛生活が長引く中で、ストレスが溜まってイライラしたり、テレビやネットの情報、さらには仕事や生活に不安を感じている人も少なくないようです。
- ストレスや不安が募って家族関係が悪化したり、メンタルヘルス不調を招くことのないように、日々の生活の工夫でストレスを解消しましょう。

— ストレス解消の例 —

- 公園などすいた時間や場所で息抜きを
- 筋トレやヨガなど、自宅で動画を活用する
- お蔵入りしていたDVDを見たり、読んでいなかった本を開く
- この機会に手を付けていなかったところを掃除する
- 深呼吸をする、お風呂の時間を楽しむ工夫をする
- ネットなどでストレス解消の方法を調べる など

ホームページを活用しよう

新型コロナウイルス でクリック!

▶ 厚生労働省のホームページ「こころの耳」では、新型コロナウイルス感染症対策として、「こころのケア」や「在宅勤務お役立ちコンテンツ」、経済的な悩みや家族関係の悩みなどの「各種相談窓口」などを紹介しています。

▶ そのほかにも新型コロナウイルスとメンタルヘルスに関するさまざまなホームページがありますので、一度閲覧してみたいかがでしょうか。

家庭での消毒液のつくり方

～手すり・ドアノブなどの消毒には塩素系漂白剤が有効～

- ドアノブなどの共用部分の消毒には塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）が有効で、市販の漂白剤を濃度0.05%に薄めた溶液で拭くことで消毒できます。この家庭でもつくれる消毒液は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザウイルスやノロウイルスなどにも有効です。

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液のつくり方

- *商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。
- *金属は腐食することがありますので、消毒後は必ず水拭きしてください。

メーカー (50音順)	商品名	つくり方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水 1L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯) * *次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆっくりと分解し、濃度が低下していきます。購入から3か月以内の場合は、水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯) が目安です。
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

ペットボトルを利用すると便利！
ペットボトルのキャップは5mLに相当



- 家庭用手袋を着用して行ってください。 ■換気をしてください。 ■ほかの商品と混ぜないでください。
- 使用にあたっては、商品パッケージやホームページの説明をご確認ください。
- このほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。表に無い場合は、商品パッケージやホームページの説明にしたがって使用してください。
- 薄めた消毒液は使い切りとして、長時間作り置きにしないでください。

(厚生労働省・経済産業省資料より)

正確な情報を得るために

～新型コロナウイルス感染症関連情報～

厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html



厚生労働省 新型コロナウイルスに関する Q&A (一般の方向け)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html



厚生労働省 新型コロナウイルスに関する Q&A (労働者の方向け)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00018.html



首相官邸ホームページ 新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>



国立感染症研究所 ヒトに感染するコロナウイルス

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc/2482-2020-01-10-06-50-40/9303-coronavirus.html>

