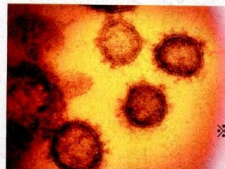


知っておきたい 新型コロナ

感染を防ぐための方法

● 基本情報



新型コロナウイルス

0.1マイクロメートル
(1万分の1ミリ)

※米国立アレルギー感染症
研究所提供

主な感染経路 ひまつ 飛沫感染 接触感染

潜伏期間 1～14日 2割が肺炎になり、一部は人工呼吸器使用も

- 症状
- 発熱
 - せき
 - 喉の痛み
 - 息苦しさ
 - だるさ



⚠️ 高齢者と持病のある人は重症化しやすい



● 「3密」を避ける



● 十分な睡眠と栄養で体調を整える



● 正しい手洗いの方法

- 時計や指輪は外す
- 使い捨てペーパータオルの使用が勧められる
- 20～30秒かけて洗う。「Happyバースデートゥーユー」の歌2回が目安

- 1 手をぬらし、せっけんを泡立てる
- 2 手のひらを洗う
- 3 手の甲を(皮を伸ばすように)洗う
- 4 指先と爪の間を洗う
- 5 指を1本ずつ、指の間も洗う
- 6 親指を手のひらでねじるように洗う
- 7 手首を洗い、最後に流水で十分すすぐ
- 8 ペーパータオルで手を拭く。水道の栓はペーパータオルで閉める

⚠️ ウイルスが粘膜から侵入する恐れがある

学生が1時間に自分の顔に触った平均回数 **計23回**

髪 4回
耳 1回
鼻 3回
顎 4回
首 1回
目 3回
頬 4回
口 4回

(オーストラリアの研究を基に作製。合計と各部位の回数の合計は四捨五入のため致ししない)

手洗いが不十分になりやすい箇所

アルコール消毒も有効

- 手のひらにたっぶり取る
- 手洗いと同じ手順で手にすり込み、乾いたら完了
- 正しく行くと約20秒かかる
- 外出からの帰宅時や食事の前など

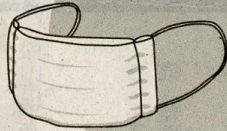
最も不十分になりやすい箇所 (赤)

不十分になりやすい箇所 (緑)

● マスクの着脱は正しい方法で

布製マスクについて知っておきたいこと

布マスク



- 飛沫の感染を予防する効果は限定的
- 自分に症状があるときは周囲への飛沫の拡散を抑えられる
- 鼻や口を触りにくくする、気道を加湿するなどの利点あり
- 洗濯し再利用できるので経済的
- 医療用マスク不足を助長せずに済む

(国立病院機構三重病院臨床研究部長 谷口清州氏への取材に基づく)

せきエチケット

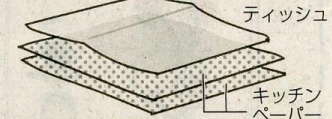
- せきやくしゃみが出るときはマスクをする
- マスクがないときはティッシュや服の袖で口と鼻を覆う



香港大学の科学者が考えた紙で作る臨時のマスク (2枚分)

作業前に手と道具をきれいにする

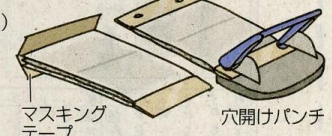
- 1 キッチンペーパーとティッシュペーパーを重ねる



- 2 半分に切る



- 3 両端にテープを貼り、穴を開ける



- 4 鼻に合わせるためのワイヤを付け、穴にゴムひもを通す



マスクの着け方 外し方

- 1 マスクを顔に当て、鼻・頬のカーブに合わせてワイヤを折り曲げる
- 2 鼻から顎の下まで、マスクをしっかり伸ばす
- 3 顔とマスクがぴったり付くようにする



布マスクの洗い方

- 1 10分間浸し、すすぐ
- 2 10分間浸し、すすぐ

適量の衣料用洗剤を溶かした水

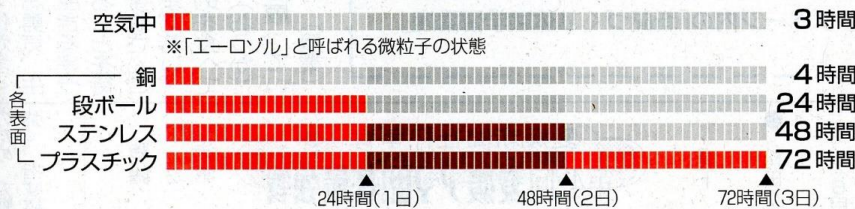
塩素系漂白剤を溶かした水 (漂白剤15ml、水1ℓ)

- 3 タオルで水分を吸い取り形を整えて干す (花王の特設サイトによる)



● 家庭内の消毒

新型コロナウイルスの最大残存時間 (米国立衛生研究所などのチームによる)



塩素系漂白剤の薄め液での消毒方法 (厚労省などによる)

漂白剤薄め液の作り方

塩素系漂白剤 (キヤップ1杯分) + 水 (500ml)

- ゴム手袋を着用する
- 換気をする
- 他の薬品と混ぜない
- 金属は腐食することがある

注意



共用部分の消毒方法

漂白剤薄め液で拭き、水拭きで仕上げ



● 感染したかも?と思ったら...

相談・受診の目安

- 風邪症状や37.5度以上の発熱あり
- または
- 強いだるさや息苦しさをあり

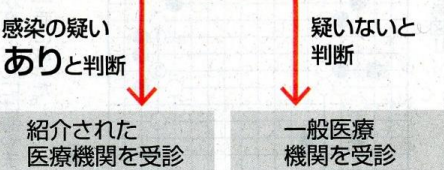
4日以上続いたら

かつ以下のいずれかで、2日程度 (目安、状況で判断)

- 妊婦
- 抗がん剤使用
- 免疫抑制剤や人工透析患者
- 呼吸器疾患あり
- 糖尿病、心不全、高齢者

直ちに

帰国者・接触者相談センターに電話



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～

(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変) 令和2年3月1日版

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勧めします。
 - ・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ◆ **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。** マスクを外す際には、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、アルコール消毒をしましょう。** 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薄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6%の場合、水3Lに液を25mlです。））。
- ◆ **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。**
 - ・糞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

- ◆ **鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、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。

- **ご本人は外出を避けて下さい。**
- **ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。**