

新型コロナウイルス感染防止マニュアル



手を洗おう



消毒しよう



マスクをしよう



換気をしよう



うちで過ごそう

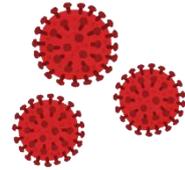


「密閉空間」「密集場所」「密接場面」を避けよう

I. 感染を防ぐために

1 新型コロナウイルス（COVID-19）とは

コロナウイルスは風邪症候群を起こすウイルスのうち 15－30%を占めます。これらは風邪症状を起こし、ウイルス自体は肺炎を起こすことはまれで数日で自然治癒します。それに対し、新型コロナウイルス（COVID-19）はウイルス性肺炎を起こし、治療法がなく重症化すると死亡リスクが高い疾患です。



感染すると2日 - 2週間程度の潜伏期間の後、発症するとインフルエンザや風邪のような発熱、咳、頭痛、食欲不振、倦怠感、荒い息をする、のどの痛み、食欲不振といった症状が1週間程度続きますが80%はそのまま治癒します。20%は重症化し入院・酸素吸入が必要となります。そのうち6%が重症化し人工呼吸器による呼吸管理が必要となります。重症化すると急激に進行するのが特徴です。

感染はどの年代でも起きますが、重症化は高齢者や基礎疾患を持つ人に多いのが特徴です。

2 感染様式

感染は飛沫感染と接触感染で起きます。

- ・ **飛沫感染**：感染者の咳などの飛沫と一緒にウイルスが放出され、そのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染が成立します。



- ・ **接触感染**：飛沫が付着した物を触るとウイルスが手に付着し、口や鼻を触ると粘膜から感染します。



特に人から人の感染は濃厚接触が原因であることが多いと考えられます。濃厚接触は以下のようなことをいいます。

1. 感染者と同居している。
 2. 感染者と閉鎖空間で一緒にいた。
 3. 感染者の咳・くしゃみのしぶき、鼻水などの体液に直接接触した。
- 濃厚接触では集団（クラスター）感染が起こることがあります。

集団（クラスター）感染がおこりやすいのは

1. 密閉空間（換気の悪い密閉空間である）
2. 密集場所（多くの人が密集している）
3. 密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる）

という3つの条件が同時に重なる「三密」であることがわかっていますが、感染が拡大している現在の状況では、一つの「密」も避けるように行動することが大切です。



3 感染予防

感染予防には、「咳エチケット」と「手洗い」が重要です。

(1) マスクの着用を含む咳エチケット

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593494.pdf>

咳やくしゃみが出るときに

- ・マスクの着用
 - ・鼻と口をハンカチやティッシュ、袖や上着の内側で覆う
 - ・周囲の人からなるべく離れる
- ★咳やくしゃみを手で押さえるのは接触感染の原因になるから避ける



《正しいマスクの着用》（政府インターネットテレビ）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html

- ①鼻、口、あごを確実に覆う
- ②ゴムひもを耳にかける
- ③隙間がないよう鼻まで覆う



- ④鼻の形にワイヤーを折り曲げる



- ⑤着用中はマスクの表面に触らない（接触感染の原因になる）。
マスクがズレたときはゴムひもだけを持って位置を調整する。



- ⑥外すときはゴムひもをつかんで（マスクの表面に触らず）
外し、ゴミ箱に捨てた後はすぐに手洗いをする。

★市販のサージカル（不織布）マスクの網目は10–100 μm に対して新型コロナウイルスの大きさは0.1 μm 、飛沫の大きさは約5 μm ですので完全にブロックできません。またマスクと顔の間の隙間から飛沫が侵入します。感染者の咳での飛沫の飛行距離を抑え感染の機会を減らすことには効果がありますが、感染を防ぐ効果はあまりありません。

しかし、密集場所で咳エチケットと無症状期間を含む感染者から他の人への感染を防ぐために密集場所ではマスクをつけましょう。

(2) 手洗い (首相官邸 HP)

接触感染を防ぐために外出先からの帰宅時などにこまめに手を洗いましょう。もしくはアルコール消毒しましょう。



講義室に入る前は、必ず、手指のアルコール消毒をしてください(講義室入り口に設置)。

《正しい手の洗い方》

手洗いの前に…

爪は短く切っておく

時計や指輪を外しておく



①



流水で表面を洗い流した後、石鹼をつけ、手のひらをよくこする

②



手の甲を石鹼をのぼすようにこする

③



指先・爪の間を念入りにこする

④



指の間を洗う

⑤



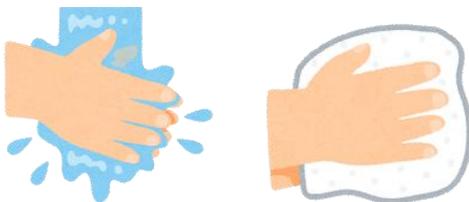
親指と手のひらをねじり洗いする

⑥



手首を洗う

⑦



十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭いて乾かす。

★手や物のアルコール消毒は70%前後の濃度で行ってください。

次亜塩素酸水は物の消毒には有効ですが手の消毒の有効性は確認されていません。

参考) 正しい手の洗い方 (政府インターネットテレビ)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html

(3) 環境消毒

感染者の手が触った場所（手すり、ドアノブなど）にウイルスが付きます。それを他の人が触り、手を鼻、口、目を触ると感染しますので環境消毒が必要です。手のよく触るところを0.02%次亜塩素酸ナトリウム水溶液や70%アルコール液で拭きましょう。次亜塩素酸ナトリウム水溶液で拭いた後は錆びたり荒れないように水で拭きましょう。

(4) 換気

密閉空間でのウイルス量を下げるために、部屋の十分な換気が必要です。頻回に窓や扉を開けるなどして空気をきれいにしましょう。

☆うがい

うがいは口の中を清潔に保ち、乾燥を防ぐ効果はありますが、新型コロナウイルスの予防効果はほとんどありません。ウイルスが喉や気管支の粘膜に達すると細胞内に数分で侵入し感染が成立するためです。

4. 感染を防ぐために守ること

～新しい生活様式～

厚生労働省は飛沫感染や接触感染、さらには近距離での会話への対策をこれまで以上に取り入れた生活様式を実践していく必要があり、従来の生活では考慮しなかったような場においても感染予防のために行うも「新しい生活様式」を公表しました。新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の人であっても、他の人に感染を広げる例があります。新型コロナウイルス感染症対策には、自らを感染から守るだけでなく、自らが周囲に感染を拡大させないことが不可欠です。そのためには一人ひとりの心がけが何より重要です。

【実践例】

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本

① 身体的距離の確保

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びにいくなら屋内よりも屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。



② マスクの着用

- 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。



③ 手洗い（p.4 参照）

- 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秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）



※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。



(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避

密閉空間(換気の悪い密閉空間である)

密集場所(多くの人が密集している)

密接場面(互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる)

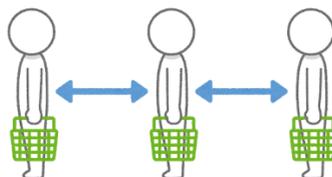
- 毎朝で体温測定、健康チェック、発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 一人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは前後にスペース



食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 野外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

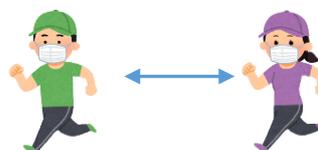


食事の際は、
真向かいに
座らない。



娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン



繁華街、カラオケボックス、クラブ、狭い飲食店、インターネットカフェなど
に行かない。集団での会食をしない。サークル活動をしない。

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する



冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない



(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打ち合わせは換気とマスク

Ⅱ 感染した、あるいは感染したと思われる場合の対処（西九州大学 HP より）

【感染を疑わせる症状が出た場合】

1. 発症初日

発熱、咳、全身倦怠感等の症状がある場合、あるいは、体温が37.5℃以上ある場合（無症状の場合も含む）

（1）登校せずに、まずは大学に電話（またはメール）で連絡してください。

（2）以下の「連絡事項」を、各自の所属するキャンパスの「学生支援課」あるいは「学科教員」へ知らせてください。

《連絡先：学生支援課》

神埼C：（電話）0952-37-9208（メール）nky_gakusei@nisikyu-u.ac.jp

佐賀C：（電話）0952-31-3066（メール）gakuseika@nisikyu-u.ac.jp

小城C：（電話）0952-37-0136（メール）nky_kango@nisikyu-u.ac.jp

《連絡事項》

- ① 発症までの症状の経過に関する情報：いつ頃からどんな症状があったか？熱がいつからどの程度まで上昇したかを含めた経過等
- ② 同居する家族に関する情報：同居家族の症状の状況等（新型コロナウイルス感染者の有無を含む）
- ③ 行動に関する情報（登校状態や国内外の移動歴等）※すでに配布している行動歴記入シートのコピーの提出でも可
- ④ 新型コロナウイルス感染者との接触に関する情報：感染者への接触歴の有無・国内外の旅行歴等

（3）症状により、次の対応をしてください。

- ① 発熱を含め局所あるいは全身症状が強くない時は、自宅で安静待機してください。不要不急の外出は避けてください。できるだけ、毎日2回（朝・夕）に検温を行い体温や症状等を記録するようにしてください。
- ② 発熱を含め局所あるいは全身症状が強い時は、症状次第で近隣医療機関に相談してください（風邪やインフルエンザ等の可能性もあります。風邪やインフルエンザ等の心配がある場合には、かかりつけの医師あるいは近くの病院・クリニックに相談してください。）。
- ③ 発熱を含め強い倦怠感や息苦しさ（呼吸困難）がある時は、すぐに「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談してください。夜間、土日も含めて感染の相談に対応してくれます。

佐賀県内の「帰国者・接触者相談センター」は次の通りです。

佐賀中部保健福祉事務所	電話番号	0952-30-3622
鳥栖保健福祉事務所	電話番号	0942-83-2161
唐津保健福祉事務所	電話番号	0955-73-4186
伊万里保健福祉事務所	電話番号	0955-23-2101
杵藤保健福祉事務所	電話番号	0954-22-2104

※「帰国者・接触者相談センター」へ電話相談する際も、上記「連絡事項」の内容を伝えてください。

執筆者：健康栄養学部健康栄養学科 草野洋介・安田みどり、熊川景子

参考資料

厚生労働省HP

首相官邸HP

東北医科薬科大学 感染予防ハンドブック 賀来満夫編