八幡事業所 Tel.Fax 672-7595
sawayaka@eagle.ocn.ne.jp
小倉事業所 Tel.Fax 647-3210
sawayakakokura@violin.ocn.ne.jp
HP:http://www.npo-sawayaka.net/

さわやか

2020年3月10日
第２７８号

発行者
特定非営利活動法人
通院介護センター
さわやか

新型コロナウイルス感染症を防ぐには

一人ひとりが出来る対策を知っておこう

（いま私たちが行うべきことは、新型コロナウイルス感染症について正しい知識を持ち、その感染拡大防止に努めることではないでしょうか。新型コロナウイルスについて特集を組んでみました。一緒に勉強してみませんか。（二月二十七日現在の情報にて）

中国中部・湖北省武漢の市場で、昨年末に始まった新型コロナウイルス『COVID-19』の流行では、これまでに中国では約二九〇〇人が亡くなられました。

感染者の数は、中国では八万人余り、中国本土以外では六〇近くの国や地域に広がりをみせています。

そこで、新型コロナウイルスについて詳しく紹介いたします。

新型コロナウイルス感染症とは？

過去に人で感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症です。

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（一週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。

季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられています。

重症化すると肺炎となり、死亡された方も確認されています。

特に、ご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性があるので、注意しましょう。

どうやって感染するの？

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染の二つが考えられます。

①飛沫感染

・感染者のくしゃみや咳、つばなどと一緒にウイルスが放出され、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。

※主な感染場所・・学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所

②接触感染

・感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く、別の人がその物に触ってウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。

※主な感染場所・・電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

日常生活で気を付けること

手洗いが大切で、外出先から帰宅時や食事前などに、こまめに石鹸と流水の手洗いまたはアルコール手指消毒剤を用いた手指消毒を行い、手を清潔に保ちます。

しっかり手洗い・消毒し、感染をストップさせましょう。

咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクをつけましょう。

持病のある方、ご高齢の方は、できるだけ人込みの多い場所を避けるなどより一層注意してください。

★発熱等の風邪の症状がみられるときは、学校や会社を休んでください。

★風邪の症状がみられるときは、毎日、体温を測定して記録してみましょう。

新型肺炎受診目安

新型コロナウイルスの感染が国内で広がりつつある状況を受け、厚生労働省は二月二十五日に国民向けに、発熱などの症状が出た場合の相談や医療機関への受診の目安を公表しました。

医療機関に殺到して混乱するのを防ぐため、まずは自宅で様子を見た上で、症状が治らない場合は、全国の保健所などに設置された専用窓口に電話をかけ相談し、適切な医療機関の紹介を受けるよう求めています。

（図①参照）

次の症状がある方は

①風邪の症状や三七・五度以上の発熱が四日以上続く

②強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

③高齢者や、糖尿病や心不全などの持病を抱えている人、人工透析を受けている人、抗がん剤治療を受けている人たちは重症化しやすいので、発熱やだるさなどの症状が二日程度続く場合

④妊婦の方

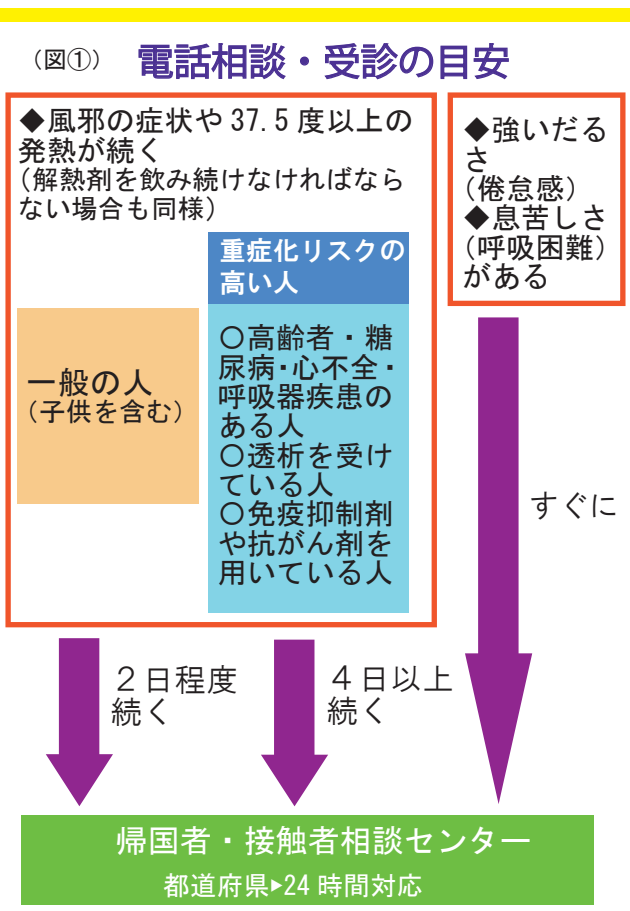
にも同じ対応をしています。

保健所などに開設した専用窓口『帰国者・接触者相談センター』に電話相談をしてください。

『帰国者・接触者相談センター』はすべての都道府県で設置されています。

（図①）

電話相談・受診の目安



相談窓口

▸厚生労働省の電話番号
０１２０－５６５６５３
９時～２１時
（土日・祝日も対応）

▸都道府県など開設している電話相談窓口の詳細は、首相官邸ホームページでご確認ください。

▸福岡県専用ダイヤル
０９２－６４３－３２８８
８時３０分～１７時１５分
（平日のみ）

▸北九州市専用ダイヤル
０９３－５２２－８７４５
（２４時間対応）

感染予防に関するQ&A

新型コロナウイルス感染症の発症者に関する情報がまだまだ不十分なため、同じコロナウイルスのグループに属する中東呼吸器症候群（MERS）に関する注意点に沿って説明しています。

Q1・感染した（疑われる）家族を看病する場合に気をつけることは？

A1・可能であれば、看病を行なう人は一人に限定しましょう。

看病をする人をなるべく一人に限定することで、接触のリスクを下げることができます。

看病をする時は、手袋やマスクをつけ、使用したマスクや手袋などはビニール袋にいれて袋を閉じて捨てます。

看病のたびにこまめに手洗いを行ないます。

看病する人も毎日二回は体温測定を行ない、感染症状が出てこないか十分に気を付けましょう。

Q2・手を洗うときに気をつけることは？

A2・手はこまめに洗います。

流水と石鹸で洗います。

洗ったあと

は、ペーパータオルやティッシュで水を拭き取り、しっかり乾燥させます。

家族でタオルを共有することは避けましょう。

いつでも手指を消毒できるように、消毒用アルコールを準備しておくと良いです。

Q3・食事の時気をつけることは？

A3・感染の可能性のある人と食事する際は、食器の共用は避けます。

使用後の食器は、消毒液に五分以上浸したあと、通常の洗浄を行なえば、その後の他の人への使用は可能です。

Q4・衣類や寝具はどうすればよいですか？

A4・共用は避けます。

衣類や布団や枕カバーは、下痢や嘔吐などの体液がついている可能性がある場合は、八〇度で一〇分以上の熱湯消毒をしてから、通常の洗濯を行ないます。

気になる場合は、他の人の分とは分けて洗濯しましょう。

色落ちが気になら ないものであれば、薄めた次亜塩素酸ナトリウム水溶液（0・02%で使用する）も有効です。

Q5・トイレに関して気をつけることは？

A5・感染の可能性のある人が使用したあと、ふたがあるトイレの場合は、ウイルスが飛散しないようにふたを閉めて水を流しましょう。

トイレ内はよく換気するように心がけましょう。

感染の可能性のある人が使用したあと、便器や便座、ドアノブ、照明スイッチ、流水レバーなど手が触れる部分は、消毒液に浸したティッシュや雑巾で拭きます。

Q6・部屋の換気は必要ですか？

A6・一～二時間に一度、五～一〇分程度窓を大きく開け、室内の空気を入れ換えます。

Q7・ゴミを捨てるときに、気をつけることは？

A7・発症した人の唾液や喀痰を拭うのに使用したティッシュや看護に使用したものを捨てるときは、予めゴミ箱にビニール袋をかけ、そこに入れるようにします。

ビニール袋の口を縛り、捨てたティッシュに手が触れないようにしてください。

Q8・部屋の清掃は？

A8・手がよく触れるところ例えば、テーブルやドアノブ、トイレなどは、一日一回以上、消毒用アルコールで消毒します。

体液や排泄物による目に見える汚れがある場合は、消毒液（希釈した次亜塩素酸ナトリウム（漂白剤））に浸した使い捨てできるキッチンペーパーなどなどで拭きます。

漂白剤を使用した場合、金属はさびてしまう可能性があるため、消毒薬で拭いたあとに水拭きを行ないましょう。

消毒用アルコールも効果があります。

【東北医科薬科大学病院・感染予防ハンドブックより参照】

【対策：咳エチケットを守りましょう！】

咳エチケットを実践しましょう

①咳症状がある時は、マスクを着用する
②咳・くしゃみの時はティッシュで口と鼻をおおう
③咳・くしゃみの時は周囲の人から顔を背け、1メートル以上離れる
④鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる
⑤液体石鹸と流水で手を洗う

【対策：手洗いを守りましょう！】

流水と石鹸による手洗い

①手のひらに石鹸をとり、よくこすり合わせる
②手の甲を伸ばすように洗う
③指先や爪の間をよく洗う
④指の間を十分に洗う
⑤親指の手のひらをねじり洗う
⑥手首を洗う
⑦流水でよくすすぐ
⑧ペーパータオルでよく拭く