

感染防止対策について性格で最新の知識を身につけましょう

1. 新型コロナウイルス感染症とは？

感染経路



ウイルスを含んだしぶきが、せきやくしゃみで飛び散り、それを吸い込むことで感染



ウイルスが付着したものに触れた手指で、口、鼻、眼を触ったりなめたりすることにより感染

＊閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされている

潜伏期間

1～14日(平均 5～6日)

主な症状

- 咳が出る
 - 息苦しい(呼吸困難)
 - においを感じにくい
 - 味がしない
 - 強いだるさ(倦怠感)
 - 平熱より高い体温が数日続く
 - インフルエンザのような症状
- 咳が出る
 - 息苦しい(呼吸困難)
 - においを感じにくい
 - 咳が出る
 - 味がしない
 - 強いだるさ(倦怠感)
 -
 -

上記のいずれかの症状がある場合はかかりつけ医、診療所・新型コロナ受診相談窓口0120-368-567に電話で相談し指示を受けてください。

劇団(坂田090-1098-5966)にも連絡しましょう。

新型コロナウイルス受診相談窓口 **0120-368-567** ※24時間受付

新型コロナウイルス感染症が心配の時に、浜松市HP
<https://stopcovid19.code4hamamatsu.org/flow/>

浜松市役所健康福祉部保健所 保健総務課

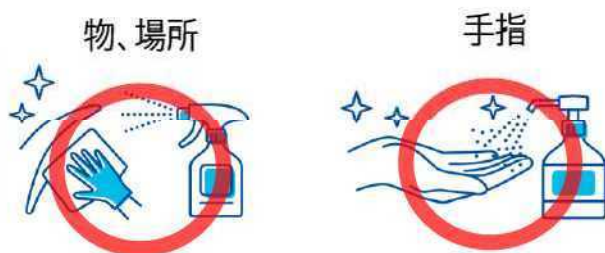
〒432-8550 浜松市中区鴨江二丁目11-2

電話番号:053-453-6111 FAX:053-453-6124



新型コロナウイルスに有効な消毒薬

- ・アルコール消毒液（濃度70%～95%のエタノール）



- ・次亜塩素酸ナトリウム液
（濃度0.05%、患者、濃厚接触者が使用したトイレ等は0.1%）
＊家庭用塩素系漂白剤の代用可



次亜塩素酸ナトリウム液の作り方
（劇団からっかぜ HP）
（<https://karakkaze.org/2020/images/消毒液作り方.pdf>）



2. 重症化する恐れのあるハイリスク者

以下の人は発熱、咳など比較的軽い風邪の症状がある場合、すぐに相談してください



高齢者、妊婦、幼児



糖尿病などの
代謝性疾患患者

140
90以上

高血圧者



慢性心疾患患者
（心不全）



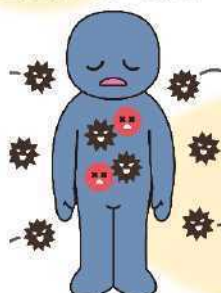
腎機能障害
（透析を受けている人）



肥満者
（BMI30以上）



慢性呼吸器疾患患者
（COPD等）



ステロイド内服などによる
免疫機能不全
（免疫抑制剤や抗がん剤を
使用している人）



喫煙者

3. 新型コロナウイルス以外の主な感染症

感染症	感染経路	潜伏期間	感染期間	主な症状	職場での主な対応
インフルエンザ	 	1～3日	発症1日前から発症後1週間程度	38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、のどの痛み、鼻水、咳	・手洗い、咳エチケット ・出勤停止基準の明確化 ・よく触れる箇所の消毒 ・部屋の加湿、換気 ・ワクチン接種推奨
麻疹（はしか）	  	10～12日	症状出現4日前から	発熱、鼻水・鼻づまり、咳、目の充血・目やに、発熱後3～4日後発疹、口腔内粘膜に白色斑点	・手洗い、咳エチケット ・出勤停止基準の明確化 ・ワクチン接種推奨
風しん	  	2～3週間	発疹が出現する1週間前から発疹出現後1週間程度	発疹、発熱、リンパ腫の腫れ	・手洗い、咳エチケット ・出勤停止基準の明確化 ・ワクチン接種推奨
結核	 	半年～2年（感染者が発病するのは1～2割程度）	結核と診断された3か月前から	咳、たん、発熱（微熱）症状が2週間以上続く。症状が進むと体重減少、食欲不振、寝汗、だるさ、息切れ、血痰、咯血	・発熱、咳が長引く場合の受診指導 ・定期健康診断 ・保健所、医療機関との連携
ノロウイルス	   	1～2日	症状が治まって数日は感染性あり	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱	・手洗い ・ドアノブ等共同で使用し触れる頻度の高い場所の消毒（次亜塩素酸ナトリウム液が高い効果を発揮）
腸管出血性大腸菌感染症（O157等）	 	2～9日	症状が治まって数日は感染性あり	下痢、腹痛、嘔吐、発熱	・手洗い ・加熱調理されたものを食べる ・ドアノブ等共同で使用し触れる頻度の高い場所のアルコール消毒



・ウイルスや細菌を含んだしぶきが、咳やくしゃみで飛び散り、それを吸い込むことで感染。
・感染者の便や吐物を処理する際などに飛び散ったウイルスを吸い込むことで感染。



・ウイルスや細菌が付着したドアノブ、手すり等に触れた手指で、口、鼻、眼を触ったりなめたりすることにより感染。
・感染者の便や吐物に触った手指を介して、ウイルスや細菌が口から入ることで感染。



ウイルスや細菌に汚染された食品を食べて口から感染。



・閉めきった空間で、感染者の咳・くしゃみのしぶきが乾燥し、細かい粒子となって空気中を漂い、免疫のない人、低下している人が吸い込んで感染。
・感染者の便や吐物の処理が不十分で残っていると、それらが乾燥しウイルスを含む細かい粒子となって空気中を漂い、それを吸い込むことで感染。



妊娠初期（20週以前）の母親が感染すると、胎児にも感染。

参考：厚生労働省HP 感染症情報、東京都感染症情報センターHP

4. 新型コロナウイルスの感染が疑われる時の対応

● 医療機関を受診する

1. 医療機関を受診する場合には
事前に電話をかけ、指示に従う

なお公共交通機関の利用を避けて、
指定の医療機関を受診する

劇団にも連絡しましょう
坂田 090-1098-5966



2. 院内ではマスクを着用し、
手洗い、手指消毒をする



3. 待合室では他の患者から離れた
場所で待機する



● 自宅待機中



- ・毎日、健康状態を確認する
オキシメーターで血中酸素飽和度を測定する
血中酸素飽和度が「96%以上」は軽症、
「93%超～96%未満」は中等症Ⅰ（呼吸不全なし）、
「93%以下」は中等症Ⅱ（呼吸不全あり）と
評価しています。
- ・水分を十分に摂る
- ・症状に改善が見られない場合は、
医師や保健所に相談する。
- ・職場復帰する場合は、必ず会社に報告し、
指示に従う。

5. 日常での感染症予防（手洗い・うがい・マスク）

手洗い・アルコール手指消毒

厚生労働省ポスターより



手洗いのタイミング

トイレから出た後は必ず手洗いを!!



うがい

まず、グチュグチュとうがいし、吐き出します



次に、水を口に含み、上を向いて、のどの奥まで水が届くようにうがいし、2回以上繰り返します



マスク

着けるときはしっかりと鼻と口を覆い、隙間をなくします



外すときはゴム部分を持ってフィルター部分には触れないように



外したら安全に処理し、手洗いする



マスク着用時の熱中症に注意!!

- * 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- * 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスクを外す

6. 日常での感染症予防（体調チェック・生活習慣・健康管理）

朝夕の体温と体調チェック （自分・家族）



- ・平熱を把握しておく
- ・かかりつけ医の一覧表を準備しておく

自分の癖、習慣を意識する

咳エチケット

咳やくしゃみをする時は
マスク、ティッシュ、ハンカチ、
袖、肘の内側などを使って、
口や鼻をおさえる
手でおさえてしまったら
手洗いをする



粘膜から感染しやすい
ので、汚れた手で目や
鼻をこすらない



3密回避



密閉



密集



密接

通勤時



自転車（自家用車）通勤



時差出勤



電車・バス内では
マスク着用、私語をしない

7.新型コロナウイルスに打ち勝つ

免疫力を高める生活

十分な睡眠



栄養バランスの取れた食事



生活習慣病の予防に心がける

適正体重
を保つ



定期健康診断の受診
と事後対応

生活のリズムはなるべく崩さない



適度な運動



疲れ、ストレスをためない



笑い、ユーモアを忘れない



禁煙、節酒



8. 準備する主な備蓄品リスト

品類	品目
感染防止用品 	体温計（予備含む） オキシメーター
	マスク（不織布製） ※原則使い捨てとし、1人1日1枚で60日（2ヶ月）分程度。
	うがい薬
	軍手、ゴム手袋（薄いものと厚いもの）
	ゴーグル（目からの飛沫感染防止）
	設備・器具用消毒薬（消毒用アルコール・次亜塩素酸ナトリウム）
	手指消毒用アルコール
	ビニール袋（使用済みのティッシュやマスクを密封して捨てる）
	衛生管理者用感染防護服一式
薬品 （一般常備薬）等 	解熱剤 アセトアミノフェン（ノーシン錠/バファリンルナJ/ナロン錠）
	胃薬・消毒薬（傷薬）・整腸剤など
	冷却材（冷却枕・氷枕・水枕など）
	スポーツ飲料 ※粉末は備蓄に便利、発熱時の水分補給にもよい。ただし、下痢（脱水）の症状があるときは、経口補水液（㈱大塚製薬、OS-1（オーエスワン））。
食料品 	主食代替品（シリアル・パン・乾パン・栄養補助食品等）
	レトルト食品・インスタント食品
	缶詰（肉・魚・果物など）
	ジャム・ゼリー状栄養補助食品（発熱時の栄養摂取にも）
	飲料水（1日当たり1人最低2リットル）
日用品 	ティッシュペーパー・トイレットペーパー・ウェットティッシュ
	生理用品
	洗剤・液状石鹸
事業・事務用品 	タイヤ
	エンジンオイル
	燃油（インタンク保有の場合）
	コピー、プリンター消耗品（コピー用紙・トナー等）
その他 	懐中電灯・乾電池（数種類）・携帯電話充電器・モバイルバッテリー
	ラジオ
	手まわし発電機
	カセットコンロ（ガスボンベ）
	寝袋・洗面用具

※ライフラインがストップした場合に備え、地震のときなど通常の災害時にも使えるものを、普段から用意しておくことが望ましい。