

感染と予防

prevention of Infection

号外 No.3

家庭で注意したい 新型コロナウイルス感染対策

世界中で新型コロナウイルス感染症が拡大しており、日本では4月7日に7都府県に「緊急事態宣言」が発出され、同16日には全都道府県に拡大されました。感染者が増加してくると、重症者の病床を優先的に確保するため、軽症者は自宅や決められた宿泊施設で療養することになります。今回は、コロナウイルス感染が疑われる場合や自宅療養において、ご家庭で注意したい感染対策についてお伝えします。正しい知識を備えて、冷静に感染対策に取り組みましょう。



株式会社 健康予防政策機構 代表・医師 岩崎 恵美子

くしゃみ・せき・鼻水・便にウイルスが潜んでいる

新型コロナウイルス感染症は、**ウイルスが手を介して口や鼻などの粘膜から取り込まれて感染**し、鼻の奥の上咽頭で増殖します。そして新たな感染者となった人の**くしゃみ**や**せき**、**鼻水**にウイルスが排出され、周りの人々に拡げていきます。鼻や咽頭の炎症がさらに下気道にも拡がると、肺炎を起こします。また、上咽頭や鼻の粘膜にウイルスが多いため、時に嗅覚障害、味覚障害を起こすこともあります。消化器にも症状が出るため、下痢などを起こすことも少なくないので、便を介しての感染拡大も考える必要があります。



家庭での感染対策のポイント

① 家族にうつさない居住環境を整えましょう(できるだけ患者専用の個室を確保)

- 部屋をできるだけ分け、食事や寝るときも別室とする。トイレや浴室も別が望ましい。
- 共用スペース(トイレ、浴室など)の利用は最小限とし、**極力部屋から出ない**。浴室は最後に使用する。
- 部屋を分けられない場合は2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテン等を設置し、同室内の全員がマスクを着用する。

② お世話をする人は1人に決めましょう

- お世話は**限られた人**でおこない、他の家族と不必要に接触しない。
- 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫低下した方、妊婦の方などがお世話をするのは避ける。

③ 感染者・お世話する人の両方がマスクをしましょう

- お世話する人は部屋に入るときに**マスクを着け**、使用したマスクは他の部屋には持ち出さない。
- マスクを外すときは、表面には触らず、**ゴムひもをつまんで外し**、必ず石けんでの手洗いやアルコール手指消毒をする。



マスクは
表面に触れずに外す

④ 家族はこまめに手洗い・手指消毒をしましょう

- ウイルスのついた手で目や鼻、口などを触ると粘膜・結膜を通して感染するので、**石けんを用いた手洗いやアルコール手指消毒**をする。



手洗い・手指消毒は
効果的!

⑤ 定期的に換気をしましょう

- 部屋のウイルス量を下げると**感染者の部屋のみならず、共有スペースや他の部屋も換気**をする。



日中は1~2時間に一度
5~10分程度窓を大きく開ける

⑥ 手で触れる共用部分を消毒しましょう

- ドアノブやベット柵、テーブル等よく触れるところは、1日1回以上、家庭用塩素系漂白剤（0.05%次亜塩素酸ナトリウム）で拭いた後、水拭きするか、アルコールや家庭用除菌スプレーを含んだペーパータオル等で拭く。
- トイレや洗面所等は通常の家庭用洗剤を使用し、すすいだ後、家庭用塩素系漂白剤（0.1%次亜塩素酸ナトリウム）で消毒する。

人がよく触れる箇所（例）



⑦ 食器やタオルなどの共用は避けましょう

- 洗淨・洗濯前の物は共用しない。
特にタオルは、洗面所やトイレで共用しないようお互いに確認して注意する。

⑧ 食器や衣類は、通常通りに洗えます

- タオル、衣類、食器、箸、スプーンなどは、通常の洗剤で、洗濯や洗淨をおこなう。
感染者の物を分けて洗う必要はない。



通常の洗濯・洗淨

⑨ 汚れた衣類やリネンは他の物とは別にして洗いましょう

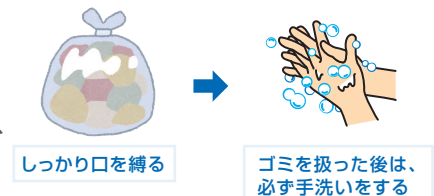
- 嘔吐物や便、体液などで汚れた衣類等は、手袋とマスクを着けて扱い、他の物とは別にして一般的な家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かす。



汚れた衣類を扱うときは手袋・マスクを着ける

⑩ ゴミは密閉して捨てましょう

- 使用したマスクやティッシュペーパー、使い捨て手袋等を捨てるときは他の人が触れないように、ビニール袋に入れ、しっかり口を縛って密閉して捨て、その後、石けんで手を洗う。



しっかり口を縛る

ゴミを扱った後は、必ず手洗いをする

参考資料

厚生労働省

- 令和2年3月1日版 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
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>
- 新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項（日本環境感染学会とりまとめ）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/newpage_00009.html
- 令和2年4月2日 事務連絡
新型コロナウイルス感染症の軽症者等に係る宿泊療養及び自宅療養の対象並びに自治体における対応に向けた準備について
<https://www.mhlw.go.jp/content/000618525.pdf>
- 令和2年4月2日 事務連絡
新型コロナウイルス感染症患者が自宅療養を行う場合の患者へのフォローアップ及び自宅療養時の感染管理対策について
<https://www.mhlw.go.jp/content/000618528.pdf>
- 令和2年4月6日 事務連絡
「新型コロナウイルス感染症の軽症者等に係る宿泊療養及び自宅療養の対象並びに自治体における対応に向けた準備について」に関するQ&Aについて
<https://www.mhlw.go.jp/content/000619458.pdf>

新宿区保健所

- 令和2年3月10日版 「感染しない・感染させないための 知って安心 新型コロナウイルス感染症予防」リーフレット
https://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/cln202002_y01.html

企業の感染対策！
健康づくりをサポート

感染と予防

スマホでも
手軽に見られます。

注目！
topics

特別
号外

新型コロナウイルスによる肺炎発生！
企業の感染対策岩崎先生によるコラム

スマホで情報GET!



<https://pro.saraya.com/kansen-yobo/>

サラヤ 感染と予防

検索

■製品は改良のため、予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。
■写真及び印刷の仕上がり上、現品と色合いが若干異なることがあります。
■掲載製品の詳細については、取扱店・専門施工店または当社にお尋ねください。

サラヤ株式会社

〒546-0013 大阪市東住吉区湯里2-2-8
TEL.06-6797-2525 <https://www.saraya.com/>