

R2.2.22

## 新型コロナウイルスを 防ぐには～

北海道保健福祉部地域保健課

### 新型コロナウイルス感染症とは②

#### ・飛沫感染と接触感染

飛沫感染	感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。
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るとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

- ・特に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考えられます。

### 新型コロナウイルス感染症とは①

- ・ウイルス性の風邪の一種
- ・発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1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
- ・感染から発症までの潜伏期間  
1日から12.5日（多くは5日から6日）

### 日常生活で気をつけること①

- ・まずは手洗いが大切
- ・いつ？ どうやって？  
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など  
こまめに石けんやアルコール消毒液を使って

正しい手の洗い方 以下の手順で30秒以上



## 日常生活で気をつけること②

- 咳やくしゃみを手で押さえると…  
その手で触ったものにウイルスが付着  
→ ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす  
可能性があります。咳エチケットが大切です



## こんな時にはご相談下さい

- 次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている  
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)

強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

- ※ 高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合  
センターでは、症状などをお聞きしたうえで、必要な場合は、  
専門の「帰国者・接触者外来」などの医療機関をご紹介します。

## 日常生活で気をつけること③

- 持病がある方、ご高齢の方  
できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、  
より一層注意してください
- 発熱等の風邪症状が見られたら  
毎日、体温を測定して記録してください

## 相談センター

### 帰国者・接触者相談センター

- 各地域の保健所

※電話番号は北海道庁ホームページをご覧ください

- 北海道庁地域保健課

平日 17:30~21:00

土日祝 9:00~21:00

(電話番号) 011-204-5020

## イベント参加・開催の留意点について

### 《参加者》

- ・咳エチケットの徹底
- ・頻繁な手洗い

### 《主催者》

- ・発熱等の症状がある人に参加を控えるよう要請
- ・咳エチケットの徹底や、頻繁な手洗いなどの周知（あわせて正しい手洗い方法の普及啓発）
- ・アルコール消毒液を会場入口や会場内の複数個所に設置し、確実に実施するよう周知
- ・屋内イベントでの定期的な換気
- ・相互接触の機会を減らす、対面での会話機会を極力減らすなどの実施内容の変更 等

参考：イベント開催に関する国民の皆様へのメッセージ（R2.2.20厚生労働省）等

## 自宅等での消毒方法について

### ＜基本的な考え方＞

- 医療機関や高齢者施設、不特定多数が利用する施設内、濃厚接触者の自宅においては、**アルコール清拭**による高頻度接触面や物品の消毒の励行する（具体例）

- ・消毒場所：手すり、ドアノブ、電気のスイッチ、テーブル、椅子、水道の蛇口など（良く手の触れる場所を中心に）
- ・消毒方法：アルコール消毒薬を浸したペーパータオルや使い捨て布で拭き取る（室内での噴霧は健康被害につながるため行わない）

- 廃棄物の処理、リネン類、衣類等の洗濯は**通常通りで良い**

新型コロナウイルスの残存期間は現時点では不明ですが、インフルエンザウイルスに比較して環境中に長く残存する可能性があります。（20度程度の室温におけるプラスチック上で、SARS-CoVでは6～9日、MARS-CoVは48時間以上との研究があります）

参考：新型コロナウイルス感染症に対する感染管理（R2.2.21国立感染症研究所）  
高齢者施設における感染対策マニュアル改訂版（H31.3 厚生労働省）

## アルコール消毒薬がない場合・・・

アルコール消毒薬がない場合は、**次亜塩素酸ナトリウム（塩素系消毒薬）も有効**です。  
しかし、アルコール消毒薬とは違い、**取扱いに注意**が必要ですので、注意事項をよくお読みください。

### ～次亜塩素酸消毒薬の使い方～

消毒薬は、用途に合った濃度のものを用います。塩素系消毒薬を希釈して作りますが、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

	濃度	0.1%(1000ppm) 以上	0.02%(200ppm) 以上
用途		トイレ、汚染物がついた場所・物・衣類など	厨房内、日常的な清掃（ドアノブ・蛇口）、食器、器具など
希釈方法	500ml 作る時	原液10mlを水で500mlに希釈	原液2.5mlを水で500mlに希釈
	2ℓ 作る時	原液40mlを水で2ℓに希釈	原液10mlを水で2ℓに希釈

※原液の次亜塩素酸ナトリウム濃度が6%（例：ピューラックス）の場合

### ～使用時の注意事項～

- ① 製品の「使用上の注意」を必ず確認してから使用して下さい。
- ② 手荒れの原因になるので、**手指消毒には使用しないでください。**
- ③ **十分に換気**をしながら消毒して下さい。
- ④ 他の洗剤と混ぜないでください。（酸性洗剤と混合すると有毒な**塩素ガス**が発生します。）
- ⑤ **可燃性**があるため、**消毒後は火気止すか、水拭き**してください。
- ⑥ 希釈した消毒薬はなるべく早く使用するようになしませう。
- ⑦ 保管する場合は、誤って飲むことが無いように消毒薬であることを明記して、冷暗所、もしくは遮光性のある容器で保管してください。

参考：ノロウイルスによる感染症・食中毒を予防しましょう（北海道版リーフレット）