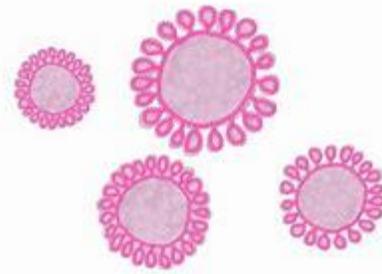


# WITHコロナでの暮らし方

～自宅や通いの場で行う感染対策～

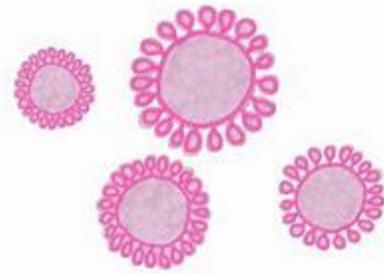
説 明 ささえりあ 城南  
看護師 宮川 美知子

# コロナウイルスとは？①



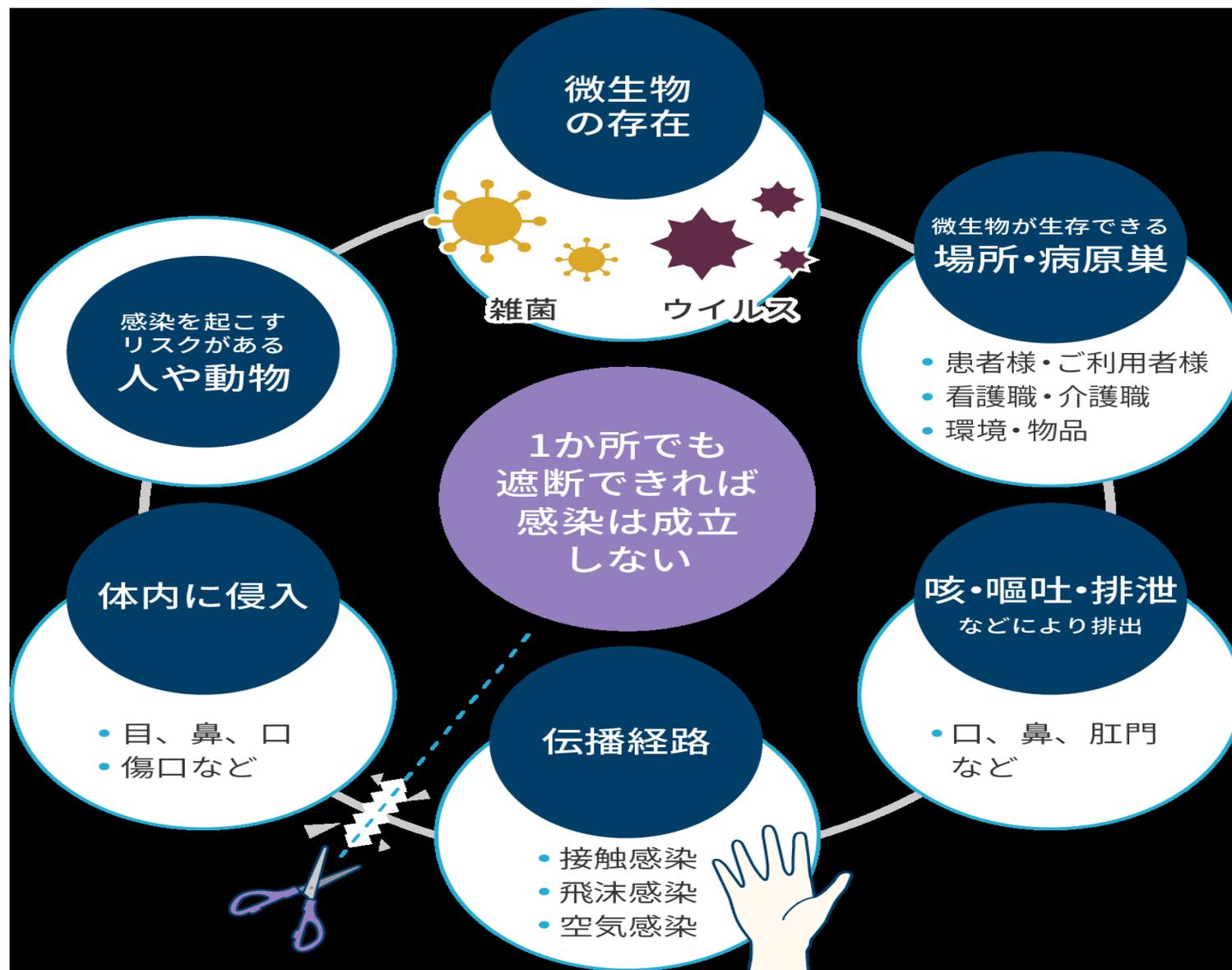
- ▶ コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスやSARS、MERS、コロナCoV2です。
- ▶ ウイルスは自分自身で増えることができず、粘膜などの細胞に付着して入り込みます。

## コロナウイルスとは？②



- ▶健康な皮膚には、入り込むことができず表面に付着するだけとされています。
- ▶表面についたウイルスは、時間がたてば壊れてしまいますが、物の種類によっては、24時間～72時間くらい感染する力をもつとされています。

# 感染成立の条件



# 3つの 感染経路



資料制作：医療法人 相生会  
にしくまもと病院  
感染担当師長 岡田 純子氏

# 日常生活の各場面別の生活様式（6か条）

## ①朝

タオル・歯磨き粉を共有しない。



# 日常生活の各場面別の生活様式

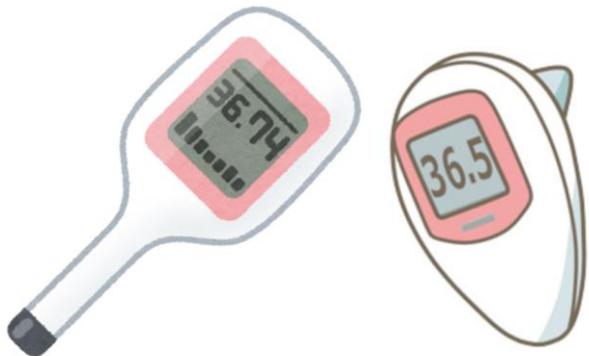
②トイレ 使用前・後に消毒する。



# 日常生活の各場面別の生活様式

## ③ 食事

体温チェックを行う。  
距離を離す。  
対面で座らない。  
会話しながらの食事はさける。  
料理を取り分ける。



# 日常生活の各場面別の生活様式

## ④買物

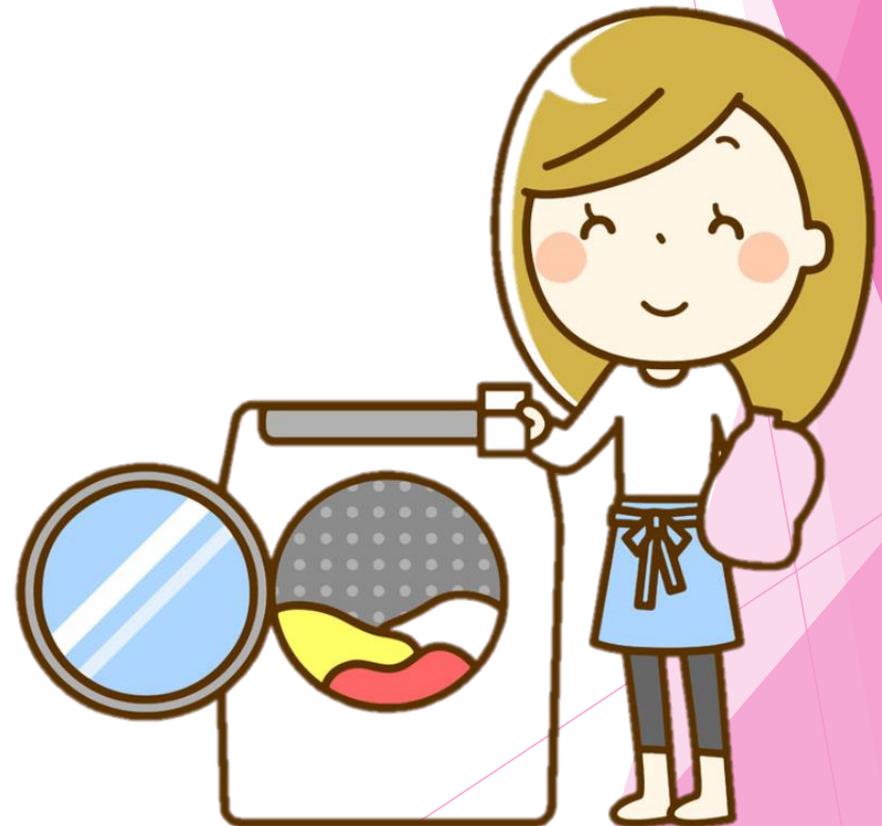
入る時→消毒／帰る時→消毒

(手指、かご、物品、いろいろなものに触れる人が多い。  
少人数、レジの多いところは避ける。)



# 日常生活の各場面別の生活様式

- ⑤帰宅時 その1 洋服にもウイルス付着。  
→消毒                      →着替える                      →洗濯をする



# 日常生活の各場面別の生活様式

## ⑤帰宅時 その2

手洗い→ うがい→ 顔洗い→できれば入浴



# 日常生活の各場面別の生活様式

## ⑥洗濯 その1

通常通り+よくしっかり乾燥させる。



# 日常生活の各場面別の生活様式

## ⑥洗濯 その2

吐物・排泄物の付着した場合

→熱湯につけるか次亜塩素酸につけて洗濯する。



# 0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウムの作り方

ペットボトル  
500mlの水



次亜塩素酸ナトリウム液  
5ml (キャップ1杯) →



作り置きは効果がありません。

# 日常の清掃

## トイレの清掃・除菌すべき箇所



- 床や壁もしっかりと。
- 手洗いシンクのカーンも忘れずに。

## 人の手がよく触れる箇所

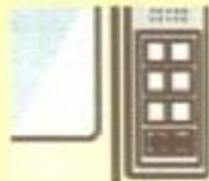
ドアノブ



スイッチ



エレベーターのボタン



テーブル・イス



# 家庭内での消毒方法

加熱が必要な食品は中心部までしっかりと「加熱」しましょう

中心温度85～90℃ 90秒間以上加熱して食べましょう！



「手洗い」をしっかり行いましょう

特に食事前、トイレの後、調理前後は必ずよく手を洗いましょう。  
(石けんでよく洗浄し、すすぎは流水で十分に。2回繰り返すとより効果的。)



調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔にしましょう

まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用后すぐに洗うとともに、十分な煮沸消毒が有効です。また、次亜塩素酸ナトリウム(200ppm)で浸すように拭いて消毒することも有効です。



テーブルやいすなどの  
共有物は、使用前後に  
清拭する



便座は、座る前に  
清拭する



# 「濃厚接触者」の新しい定義

「感染するかもしれない期間」に次の条件で接触

距離が1m以内

マスクなし

15分以上会話

# 感染するかもしれない期間の考え方

症状が出た日の  
**2日前**



症状が出た日



隔離開始日



# 濃厚接触にあたる

マスク **無**



15分以上

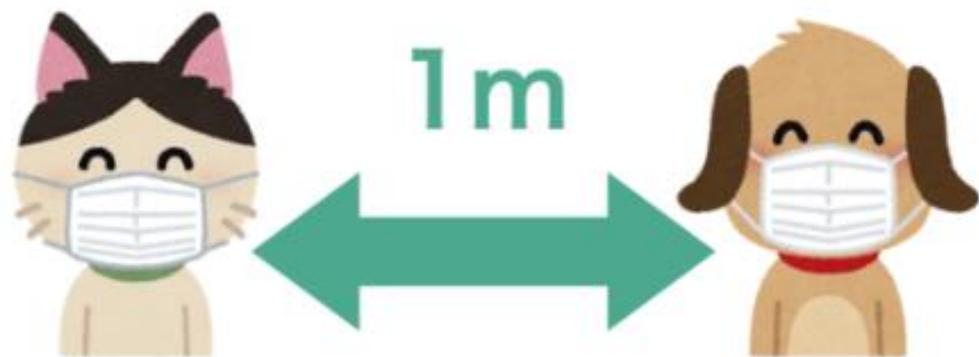


# 濃厚接触にあたらぬ

マスク **有**



15分以上



マスクは、片方の人だけつけるよりも、お互いにつけたほうがリスクが下がります。マスクがない場合は、ハンカチなどで口元を覆うことを心がけましょう。

# マスクの種類 3種

不織布



不織布



布・ガーゼ・ポリウレタン

# マスクの素材と目的

タイプ	N95マスク	サージカルマスク	布、ポリウレタンマスク
素材	不織布	不織布	布、ガーゼ、 ポリウレタン
利点	感染防御性能	性能と使用感のバランス 簡便さ	再利用可 息苦しさが少ない 容易に作れる
欠点	長時間装着に向かない 再利用不可	鼻、あご周囲からの 空気漏れ 再利用不可	材質の差、鼻、あご周囲 からの空気漏れ 付けている安心感
自分の 感染予防	○ 表面を触れば感染リスクあり	△ 表面を触れば感染リスクあり	× 表面を触れば感染リスクあり
他者の 感染予防	◎ 実用的ではない	○	△

# マスク着用時の注意点 ～その1～

- ①マスクは、鼻と顎が隠れる大きさのものを選ぶ。
- ②マスクの素材によっては、かぶれたり、吹き出物ができたりすることがあるので、自分に合ったものを選ぶ。
- ③マスクをつける時とき、はずすときは、清潔な手で扱う。
- ④マスク着用中は、できるだけ表面に触れない。  
触れた場合は、手を洗うか手指消毒をする。

## マスク着用時の注意点 ～その2～

- ⑤ マスクを外すときは、食事の際、表面でなくひもの部分を持って外す。
- ⑥ マスクが汚染された場合は、速やかに新しいマスクと交換する。
- ⑦ 食事の際、マスクを外す場合は、ジッパー付きの袋などに保管しておく。ポケットやバックに直接入れると汚染させてしまうため。また、マスクをテーブルに直置きしない。
- ⑧ マスクを廃棄する場合は、ビニール袋等に入れ、密封してから廃棄する。

# 発熱や風邪症状がある場合

- \* まずは、かかりつけ医に電話で相談する。  
必ず電話で相談し、受診の予約をする。  
かかりつけ医が受診できない場合は、受診できる医療機関を紹介して頂く。
- \* かかりつけ医がなく、どこに受診したらよいかわからない場合は、受診案内センターに電話で相談する。

受診案内センター

電話番号：0570-096-567

# コロナ感染予防する6つのことを守りましょう。

- ▶ 1、手洗い、アルコール消毒。
- ▶ 2、人ごみに出掛けない。
- ▶ 3、マスクの着用。
- ▶ 4、自宅の室温(18度以上) 加湿(40%以上)
- ▶ 5、十分な睡眠。
- ▶ 6、バランスのとれた食事を摂る。
- ▶ どの感染症も予防が大切です。