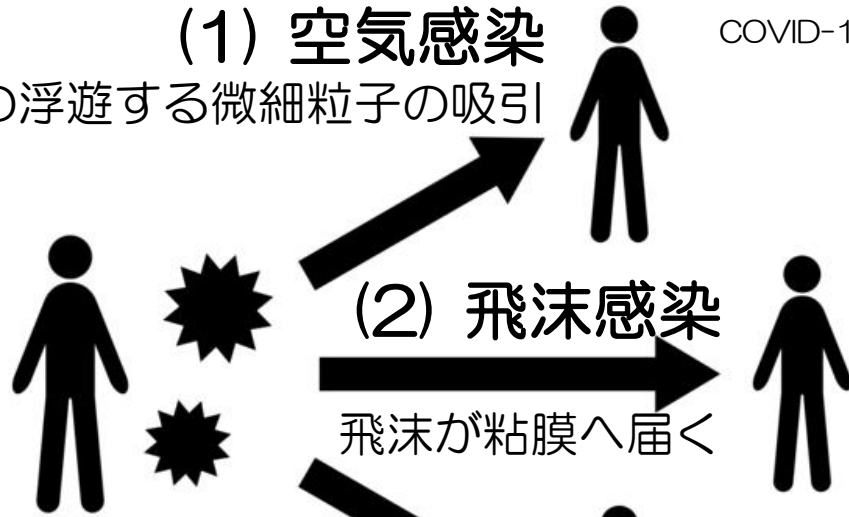


①新型コロナの感染経路は3つ

日本医師会
COVID-19有識者会議

(1) 空気感染

飛沫由来の浮遊する微細粒子の吸引



(2) 飛沫感染

飛沫が粘膜へ届く

(3) 接触感染

ウィルスのついた手指で
目・鼻・口を触る



対策は1つではなく多くの対策を組み合わせましょう

1) 飛沫感染に対して

→距離をとろう (②) ・マスクをつけよう (⑤) ・
長時間 (15分以上) と大声接触は避けよう (⑥)

2) 空気感染に対して

→窓をあけよう (④)

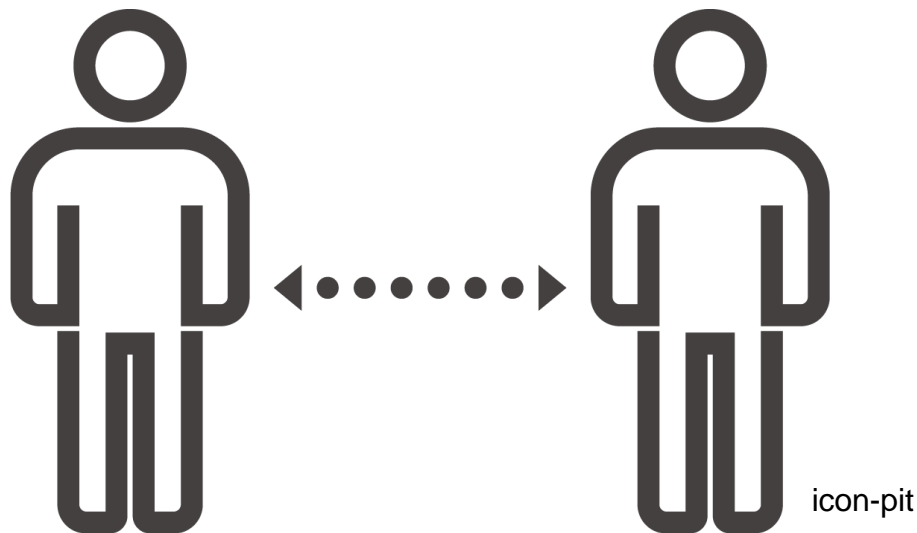
3) 接触感染に対して

→手を洗おう (③) ・目を守ろう (⑦)
親指と人差し指を守ろう (⑨)
環境を清潔にしよう (⑩)

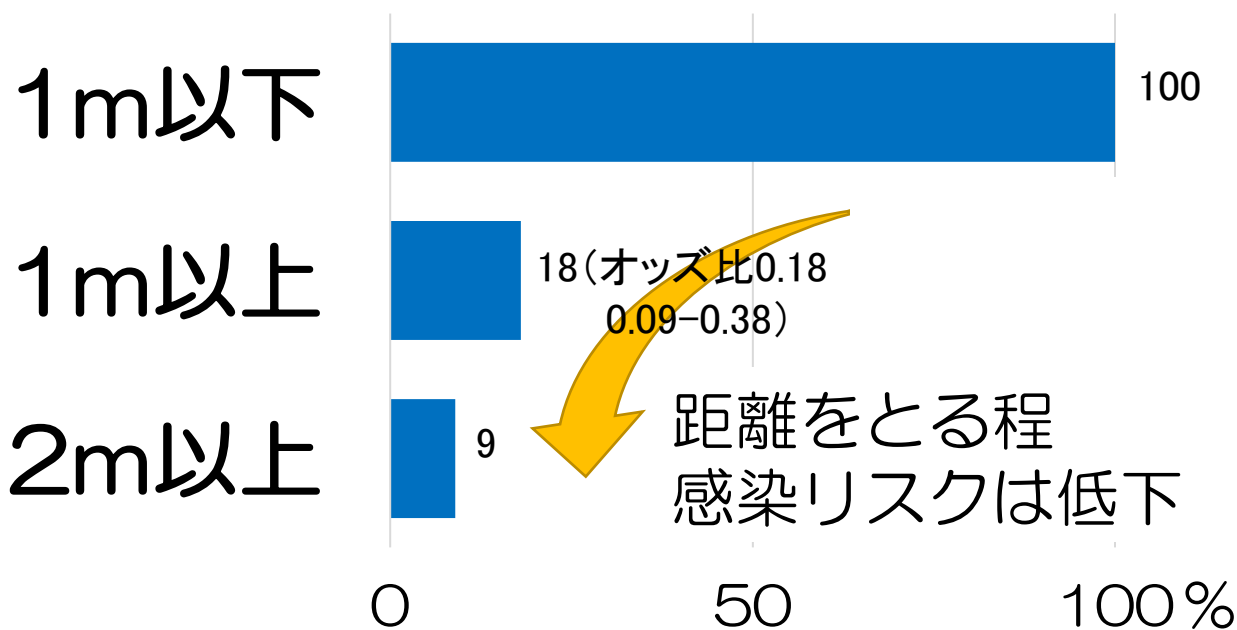
4) 重症化因子を改善しよう (⑧)



② できる限り最大限 距離をとろう



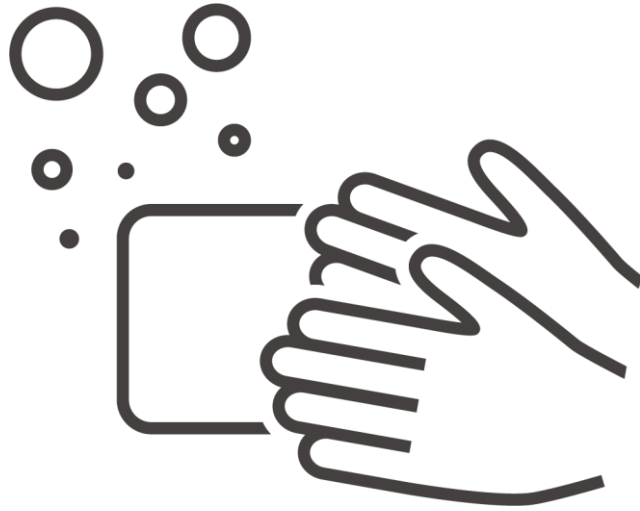
社会的距離が増すと感染リスクが低下します
1m以上：1m離れる毎にリスク半減します



Lancet. 2020;S0140-6736(20)31142-9



③ 行動のたび、帰宅時、 繰り返し丁寧に3回 **手を洗おう**



icon-pit

洗う際は手全体に墨汁がついているイメージを持ちます。手の甲、手のひら、手首、指の間、指1本1本を、以下のように計3回洗いましょう。

- 1) 流水で15秒水洗い
- 2) 石けん・ハンドソープで手洗い（1回目）
- 3) 石けん・ハンドソープで手洗い（2回目）

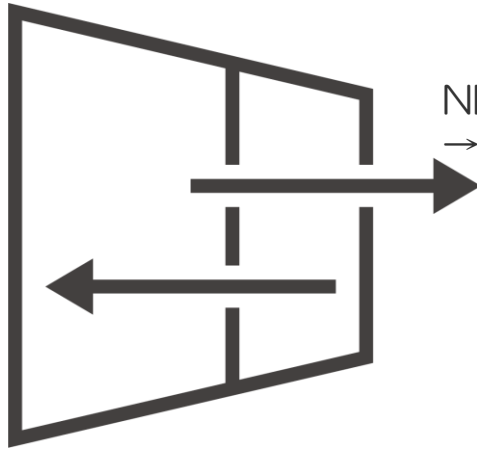
	残存ウィルス量
手洗い前	1,000,000 : 100万個
↓	
流水15秒手洗い	1%（1万個）残存
1回目石けん洗い	0.01%（数百個）残存
2回目石けん洗い	0.0001%（数個）残存

感染症学雑誌、80:496-500,2006

ウィルスは石けんで失活します。さらにアルコールで消毒する必要はありません。帰宅時すぐ入浴やシャワー浴、洗顔は推奨されます。



④ 屋内では感染を想定し **窓を開けよう**



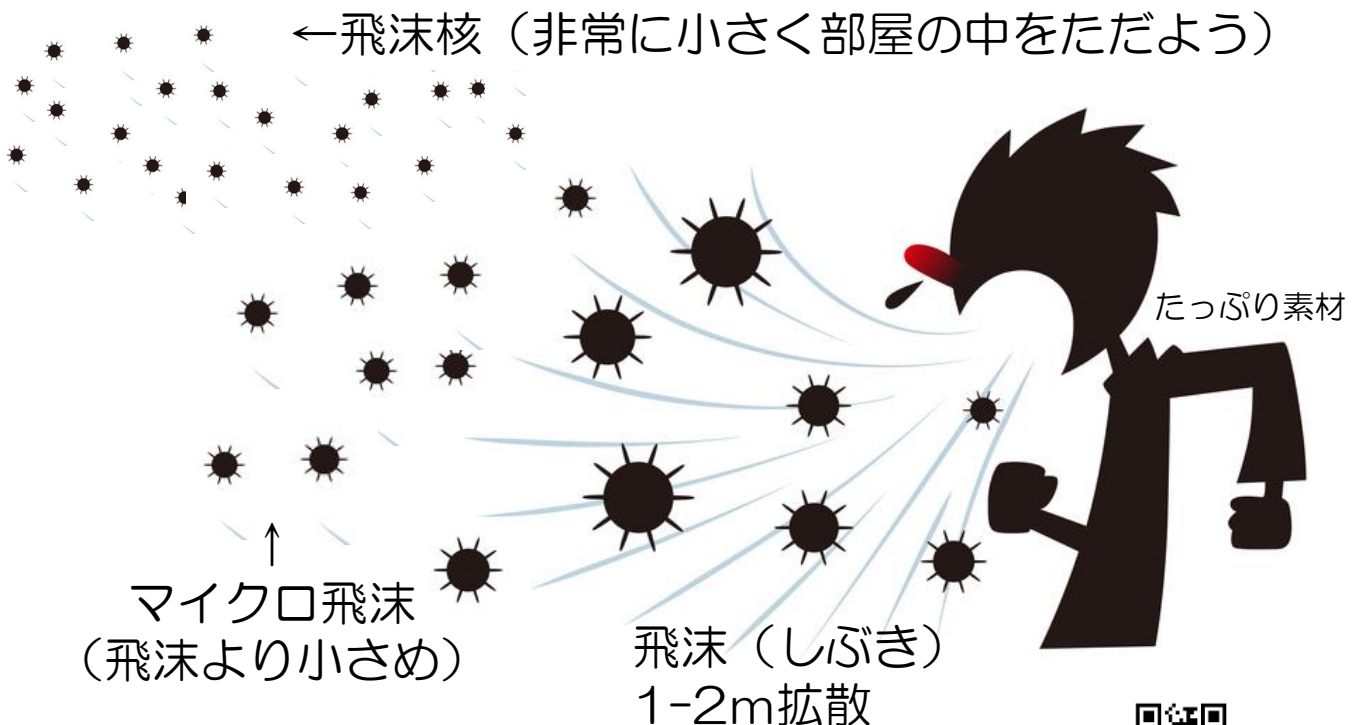
icon-pit

NHK特設サイト

→「マイクロ飛沫」のよどみを防ぐには

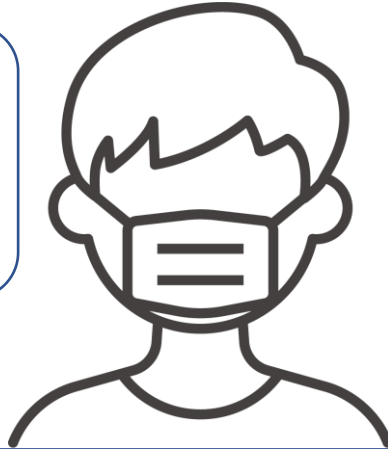


締め切った部屋では、小さな飛沫（マイクロ飛沫や飛沫核）は少なくとも20分以上、空気中をただよい、屋内にいる人が吸引します。対策は、空気の入れ替えです。できれば、正対する窓を2カ所以上開け、定期的または常時換気しましょう。またマスクをつけていても、せきやくしゃみの際は、腕で、鼻や口を押えましょう。



⑤ 人と接する場合は原則 **マスクをつけよう**

せきをしておらず
会話だけでも飛沫
はせきをしたとき
と同じくらい発生



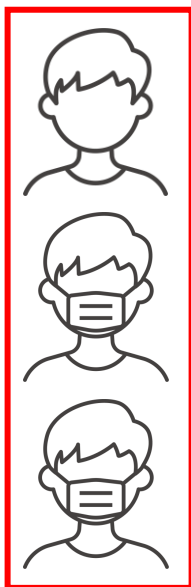
icon-pit

NHK特設サイト
→マスクの効果は？

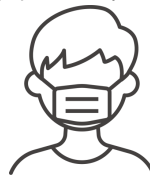


新型コロナウイルスは、症状がでる2日前から人への感染力があります。感染の半数は無症状者からの感染です。感染しない／させないため、症状がなくても他人と接するときは、マスクをつけましょう。またマスクをつけていても、せきやくしゃみの際は、腕で、鼻や口を押えましょう。

感染者



非感染者



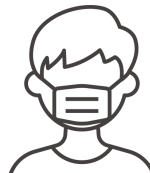
4割減

Lancet 2020; 395: 1973-87



8割減

BMJ Global Health 2020;5:e002794



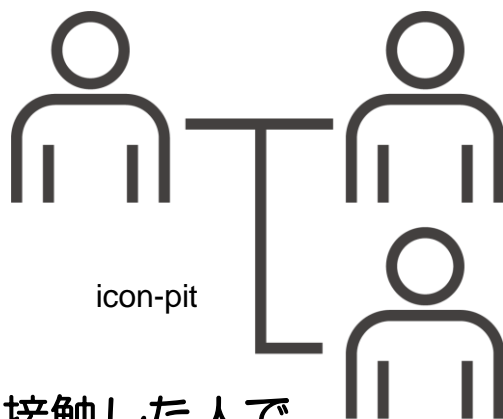
9割以上減が予測

マスク着用は会話で発生する飛沫の拡散も減少させます。人と接するときは可能な限り、無症状の人も含め、マスクを着用しましょう（ユニバーサルマスク）



⑥長時間と大声接触は避けよう

(15分以上の接触は「長時間」です)



濃厚接触にあたる人とは？

→感染者の感染可能期間に接触した人で

※感染可能期間とは：発病の2日前～発病10日目

Clin Infect Dis. 2020;ciaa638・COVID-19診療の手引き第2.2版

※ただし無症状病原体保有者からの感染も認められます

- 同居あるいは長時間（15分以上）の接触
- 適切な感染防護なしに患者を診察・看護もしくは介護
- 感染者のせきやくしゃみによる飛沫、体液等の汚染物に直接接触した可能性が高い
- 1m以内での接触
- 15分以上の接触

私たちはどう対策をとればよいか？（赤字は本用紙の強調点）

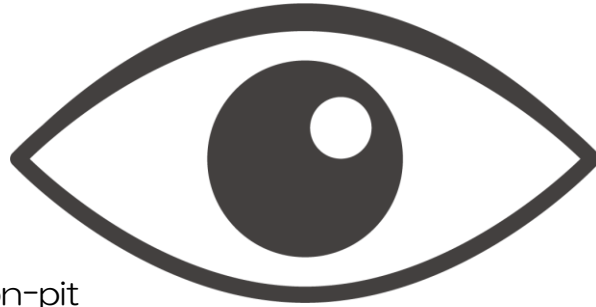
- 1) **長い間接触しない：短ければ短いほど良い**
→分単位以内で行う、すれ違う程度の秒単位は問題少
- 2) **会話は小声で：大きいほど飛沫の量が増える**
→せき・くしゃみ、大声、歌は飛沫量が多い
- 3) できるだけ距離をとる (②)
- 4) 繰り返し手を洗う (③)
- 5) 窓をあける (④)
- 6) マスクをつけよう (⑤)
- 7) 目を守ろう (⑦)



⑦

人と接する際
できるだけ

目を守ろう

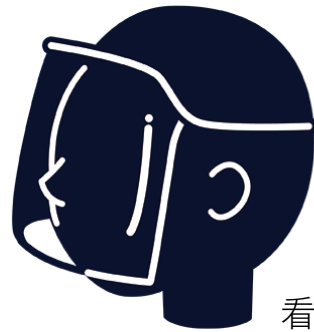
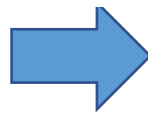


icon-pit

ゴーグルやフェースシールドなどを使って
目を保護した場合、感染リスクは78%減
少します。



感染者



看護roo!

非感染者

目を保護すれば8割減

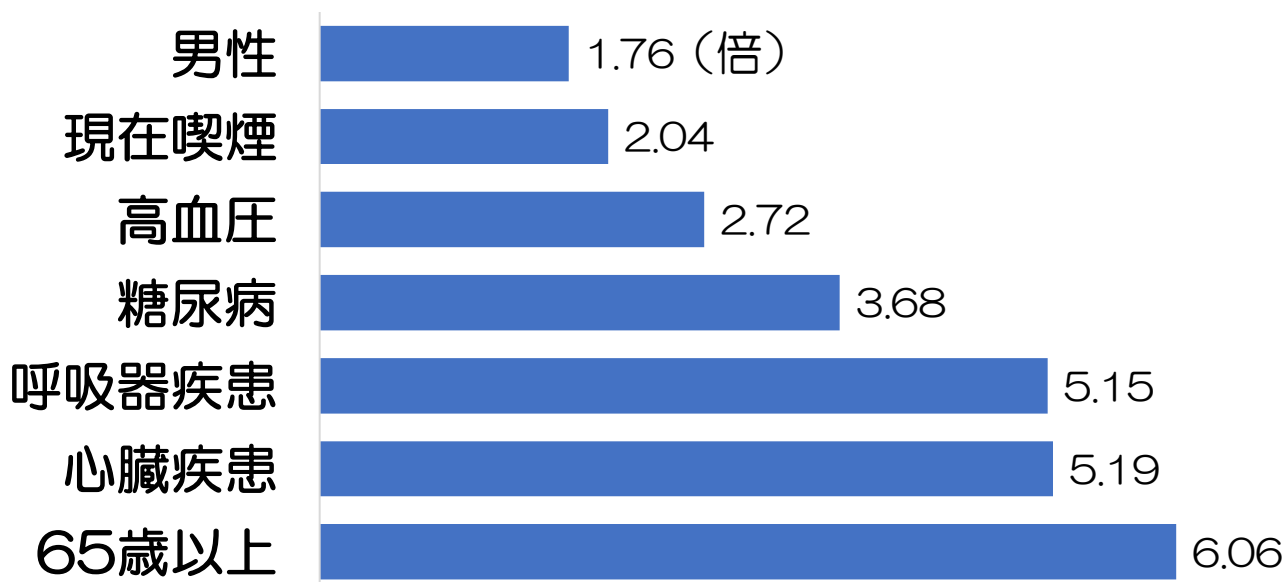
Lancet 2020; 395: 1973-87

「目の保護」の効用はあまり注目されていません。不特定多数の人と接する方は目も保護してください。ただし、ドアノブや携帯電話を手で触ります。鼻粘膜にも無意識に触ります、その手で目をこすれば、ゴーグルやフェースシールドの効果が減少します。手洗いの徹底を合わせることが大切な予防策となります。



⑧重症化しやすい危険因子

以下は、新型コロナウイルス感染症にかかったとき、重症化しやすいと考えられている因子です。他には慢性腎臓病や高度肥満も重症化因子として指摘されます。



系統的レビューとメタアナリシス

J Infect. 2020;SO163-4453(20)30234-6

●動脈硬化の危険因子となる病態と呼吸器疾患があがります。高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、心臓疾患、腎臓病の方は治療を怠りなく、よりよいコントロールを達成できるよう努力してください。肥満への対策もお願いします。

●喫煙はご自身の考え次第で、なくすことができる危険因子です。この機会に、禁煙を実行したり、禁煙治療を受け、禁煙を達成されることをお勧めします。

喫煙と受動喫煙リーフレット



←QRコード

禁煙にはどの方法？



←QRコード



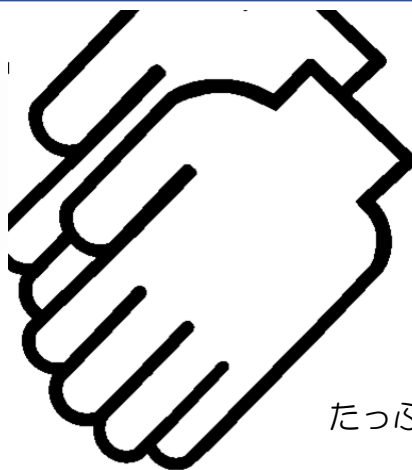
⑨ 目や鼻を触る **親指と人差し指を守ろう**



大流行期や家庭に感染する方がいるなど
—より予防を徹底したい方のため—

icon-pit

目や鼻を触らないようにしても、手を洗っていても、手が誤って汚染されることがあるかもしれません。そのようなことを想定し、スイッチを押すときなどは、よく使う親指や人差し指ではなく、別の指の関節を使いましょう。



たっぷり素材

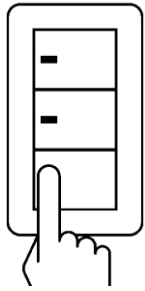
鍵など、ものを使ってボタンを押すことや
手袋を利用することもできます。



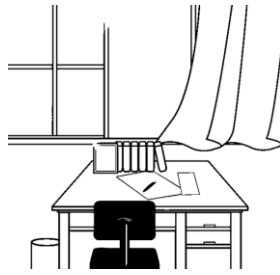
⑩ 生活をしながら **環境を清潔にしよう**

大流行期や家庭に感染する方がいるなど
—より予防を徹底したい方のために—

感染された方が生活された場では、以下のような様々な場所に、ウィルスが付着していると想定されます。



スイッチ・ボタン



机の上



ペン



電卓・リモコン



パソコンや携帯電話



ドアノブ

たっぷり素材

軽症の新型コロナ感染者が5日間生活した病室
ウィルスが残っていた場所

- ドアやロッカーの取っ手
- 椅子やテーブル
- 枕などの寝具
- スイッチや手すり
- 窓、床、換気扇排気口
- シンク：蛇口や周辺
- 便器内

具体的な消毒方法は

煮沸・確認済の洗剤・
塩素系漂白剤



←詳しく
はコチラ

厚生労働省

JAMA. 2020;323(16):1610-1612. doi:10.1001/jama.2020.3227
J Infect Dis. 2020;jiaa437

