

新型コロナウイルス感染防止マニュアル



手を洗おう



消毒しよう



マスクをしよう



換気をしよう



うちで過ごそう



会食を控えよう。

「密閉空間」「密集場所」「密接場面」を避けよう



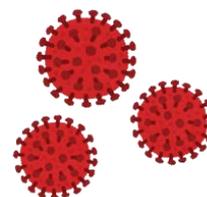
西九州大学

-
-
- ・ 食事中の会話は避けよう。
 - ・ 家族以外との会食、特に大人数のアルコールを伴う会食を避けよう。
 - ・ スクールバスや公共交通機関の中での会話は慎もう。
 - ・ マスクは必ずつけよう。
 - ・ 換気が悪い密閉空間には行かないようにしよう。
 - ・ 感染者が多い地域への外出は避けよう。

I. 感染を防ぐために

1 新型コロナウイルス（COVID-19）とは

コロナウイルスは風邪症候群を起こすウイルスのうち 15－30%を占めます。これらは風邪症状を起こし、ウイルス自体は肺炎を起こすことはまれで数日で自然治癒します。それに対し、新型コロナウイルス（COVID-19）はウイルス性肺炎を起こし、治療法がなく重症化すると死亡リスクが高い疾患です。



感染すると2日 - 2週間程度の潜伏期間の後、発症するとインフルエンザや風邪のような発熱、咳、頭痛、食欲不振、倦怠感、荒い息をする、のどの痛み、食欲不振といった症状が1週間程度続きますが80%はそのまま治癒します。20%は重症化し入院・酸素吸入が必要となります。そのうち6%が重症化し人工呼吸器による呼吸管理が必要となります。重症化すると急激に進行するのが特徴です。

感染はどの年代でも起きますが、重症化は高齢者や基礎疾患を持つ人に多いのが特徴です。

2021年になり、わが国でも流行を始めたイギリスなど由来の変異株には、感染率が高く、症状の重症化率が高く、進行も早いものが出現し従来の株と置き換わりつつあります。

変異株は、高齢者や基礎疾患を持つ人だけでなく、低年齢層や基礎疾患のない人でも重症化することが特徴ですのでより注意が必要です。

2 感染様式

感染は飛沫感染と接触感染で起きます。

- ・ **飛沫感染、エアロゾル（マイクロ飛沫）感染**：感染者の咳などの飛沫と一緒にウイルスが放出され、1-2m 飛びます。その飛沫を口や鼻などから吸い込んで感染が成立します。感染者と適切な距離を取ることで、マスクを使用することによりその多くは予防可能です。

新型コロナウイルスは、空気中に長時間漂いやすく、感染力が強い空気感染とまではいきませんがエアロゾル（マイクロ飛沫）感染を起こします。気体の中に微粒子が浮遊している状態（エアロゾル）で、その中に感染者の飛沫などに含まれていたウイルスが含まれ、ほかの人がそれを吸い込むことによって感染します。換気の悪い密閉空間において感染の危険性が高まりますので飛沫がマイクロ飛沫化しないような適切な換気が必要です



- ・ **接触感染**：飛沫が付着した物を触るとウイルスが手に付着し、口や鼻を触ると粘膜から感染します。



特に人から人の感染は濃厚接触が原因であることが多いと考えられます。

濃厚接触は以下のようなことをいいます。

1. 感染者と同居している。
2. 感染者と閉鎖空間で一緒にいた。
3. 感染者の咳・くしゃみのしぶき、鼻水などの体液に直接接触した。

濃厚接触では集団（クラスター）感染が起こることがあります。

集団（クラスター）感染がおこりやすいのは

1. 密閉空間（換気の悪い密閉空間である）
2. 密集場所（多くの人が密集している）
3. 密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる）

という3つの条件が同時に重なる「三密」であることがわかっていますが、感染が拡大している現在の状況では、一つの「密」も避けるよう行動することが大切です。特に会食中はマスクを外すことが多いため、会食、特に飲酒を伴う会食は避けましょう。

大学内においては必ずマスクをつけること。昼食時などにマスクのない状態で会話しないこと。対面で座らないことが重要です。



3 感染予防

感染予防には、「咳エチケット」と「手洗い」が重要です。

(1) マスクの着用を含む咳エチケット

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593494.pdf>

咳やくしゃみが出るときに

- ・マスクの着用
 - ・鼻と口をハンカチやティッシュ、袖や上着の内側で覆う
 - ・周囲の人からなるべく離れる
- ★咳やくしゃみを手で押さえるのは接触感染の原因になるから避ける



《正しいマスクの着用》（政府インターネットテレビ）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html

①鼻、口、あごを確実に覆う

②ゴムひもを耳にかける

③隙間がないよう鼻まで覆う



④鼻の形にワイヤーを折り曲げる



⑤着用中はマスクの表面に触らない（接触感染の原因になる）。
マスクがズレたときはゴムひもだけを持って位置を調整する。



⑥外すときはゴムひもをつかんで（マスクの表面に触らず）
外し、ゴミ箱に捨てた後はすぐに手洗いをする。

★市販のサージカル（不織布）マスクの網目は $10-100\mu\text{m}$ に対して新型コロナウイルスの大きさは $0.1\mu\text{m}$ 、飛沫の大きさは約 $5\mu\text{m}$ ですので完全にブロックできません。またマスクと顔の間の隙間から飛沫が侵入します。感染者の咳での飛沫の飛行距離を抑え感染の機会を減らすことには効果がありますが、感染を防ぐ効果はあまりありません。

しかし、密集場所で咳エチケットと無症状期間を含む感染者から他の人への感染を防ぐために密集場所ではマスクをつけましょう。

(2) 手洗い（首相官邸 HP）

接触感染を防ぐために外出先からの帰宅時などにこまめに手を洗いましょう。もしくはアルコール消毒しましょう。



講義室に入る前は、必ず、手指のアルコール消毒をしてください（講義室入り口に設置）。

《正しい手の洗い方》

手洗いの前に…

爪は短く切っておく

時計や指輪は外しておく



①



流水で表面を洗い流した後、石鹼をつけ、手のひらをよくこする

②



手の甲を石鹼をのぼすようにこする

③



指先・爪の間を念入りにこする

④



指の間を洗う

⑤



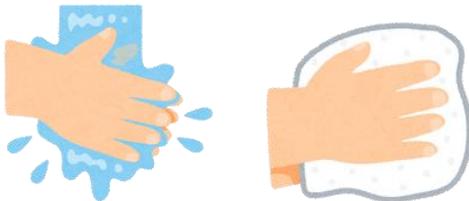
親指と手のひらをねじり洗いする

⑥



手首を洗う

⑦



十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭いて乾かす。

★手や物のアルコール消毒は70%前後の濃度で行ってください。
次亜塩素酸水は物の消毒には有効ですが手の消毒の有効性は確認されていません。

参考) 正しい手の洗い方 (政府インターネットテレビ)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html

(3) 環境消毒

感染者の手が触った場所 (手すり、ドアノブなど) にウイルスが付きます。それを他の人が触り、手を鼻、口、目を触ると感染しますので環境消毒が必要です。手のよく触るところを0.02%次亜塩素酸ナトリウム水溶液や70%アルコール液で拭きましょう。次亜塩素酸ナトリウム水溶液で拭いた後は錆びたり荒れないように水で拭きましょう。

(4) 換気

密閉空間でのウイルス量を下げするために、部屋の十分な換気が必要です。頻回に窓や扉を開けるなどして空気をきれいにしましょう。



☆うがい

うがいは口の中を清潔に保ち、乾燥を防ぐ効果はありますが、新型コロナウイルスの予防効果はほとんどありません。ウイルスが喉や気管支の粘膜に達すると細胞内に数分で侵入し感染が成立するためです。

4. 感染を防ぐために守る実践例-厚生労働省、新しい生活様式より

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本

① 身体的距離の確保

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内よりも屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。



② マスクの着用

- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは症状がなくてもマスクを着用。



③ 手洗い

- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）



※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。



(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避

密閉空間（換気の悪い密閉空間である）

密集場所（多くの人々が密集している）

密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる）

- 会食、特に飲酒を伴う会食を避ける
- 繁華街、カラオケボックス、クラブ、狭い飲食店、インターネットカフェなどに行かない。
- 公共交通機関では会話はしない、あるいは控えめに。



人との間隔をあけましょう。会話は慎みましょう。

感染リスクが高まる「5つの場面」を避けましょう（内閣官房HPより）

これまでの感染拡大の経験から、感染リスクが高い行動や場面が明らかになってきました。新型コロナウイルス感染症の伝播は、主に「クラスター」を介して拡大することが分かっています。クラスター分析で得られた知見から、感染リスクが高まる「5つの場面」が新型コロナウイルス感染症対策分科会により提言としてまとめられました。

- 1 飲食を伴う懇親会
- 2 大人数や長時間におよぶ飲食
- 3 マスクなしでの会話
- 4 狭い空間での共同生活
- 5 居場所の切り替わり

この5つの場面を避けることが感染防止に重要です。

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、ゼカラオケなどの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の流れや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



II 感染した、あるいは感染したと思われる場合の対処

【感染を疑わせる症状が出た場合】

1. 発症初日

発熱、咳、全身倦怠感等の症状がある場合、あるいは、体温が37.5℃以上ある場合（無症状の場合も含む）

（1）登校せずに、まずは大学に電話（またはメール）で連絡してください。

（2）以下の「連絡事項」を、各自の所属するキャンパスの「学生支援課」あるいは「学科教員」へ知らせてください。

《連絡先：学生支援課》

神埼C：（電話）0952-37-9208（メール）nky_gakusei@nisikyu-u.ac.jp

佐賀C：（電話）0952-31-3066（メール）gakuseika@nisikyu-u.ac.jp

小城C：（電話）0952-37-0136（メール）nky_kango@nisikyu-u.ac.jp

《連絡事項》

- ① 発症までの症状の経過に関する情報：いつ頃からどんな症状があったか？熱がいつからどの程度まで上昇したかを含めた経過等
- ② 同居する家族に関する情報：同居家族の症状の状況等（新型コロナウイルス感染者の有無を含む）

-
-
- ③ 行動に関する情報（登校状態や国内外の移動歴等）※すでに配布している行動歴記入シートのコピーの提出でも可
 - ④ 新型コロナウイルス感染者との接触に関する情報：感染者への接触歴の有無・国内外の旅行歴等

(3) 症状により、次の対応をしてください。

仕事や学校などは休んでいただき、外出は控えてください。感染拡大の防止にもつながる大切な行動です。医療機関を受診する場合は、まずはかかりつけ医などのお近くの医療機関へ電話でご相談いただき、医療機関の指示に従って、受診するようにしてください。受診の際は、来院時間や医療機関から指示のあった注意事項を守り、マスクを必ず着用して受診してください。また、受診の際は、公共交通機関の利用はできる限り控えてください。

なお、かかりつけ医を持たず相談先に迷う方は県が設置している「受診・相談センター」に相談してください。（他県在住の場合、受診・相談センターを検索の上相談してください。）

(佐賀県 受診・相談センター)

電話番号：0954-69-1102

開設時間：午前8時30分から午後8時まで（土曜・日曜・祝日も対応）

執筆者：健康栄養学部健康栄養学科 草野洋介・安田みどり、熊川景子

参考資料

厚生労働省HP

首相官邸HP

東北医科薬科大学 感染予防ハンドブック 賀来満夫編