

# 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

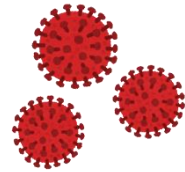


「密閉空間」「密集場所」「密接場面」を避けよう

# 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4日-7日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、食欲不振、倦怠感、頻呼吸（はあはあ息をする）、のどの痛みといった症状が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%が重症化し呼吸管理を必要となります。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。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（多くの人々が密集している）
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。



## 2 感染様式と予防法

感染は**飛沫感染**と**接触感染**で起きます。

- ・**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、そのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染が成立します。



- ・**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。



したがって感染予防には「**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**（首相官邸 HP より）

<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](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）

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

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。



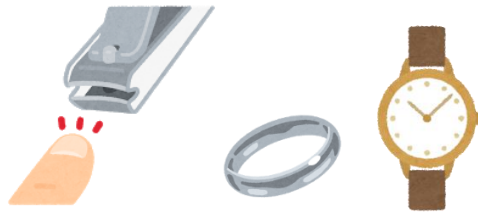
講義室に入る前は、必ず、手指のアルコール消毒をしてください（講義室入り口に設置）。

## 《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、石鹸をつけ、手のひらをよくこする

②



手の甲を石鹸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



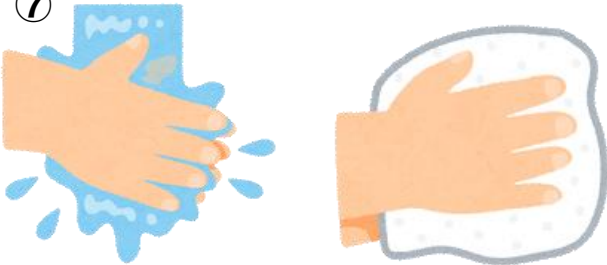
親指と手のひらをねじり洗いする

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



(3) 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。

### 3. 感染を防ぐために守ること

(1) 外出を避ける

(2) 三密を避ける

①密閉空間（換気の悪い密閉空間である）



換気をしましょう。

講義中も換気を行います。

②密集場所（多くの人が密集している）



エレベーターよりも階段を使いましょう(健康のためにも)。



人との間隔をあけましょう。会話は慎みましょう。

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）



食事の際は、真向かいに座らず、互い違いに座りましょう。



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。集団での会食をしない。サークル活動をしない。

(3) 感染流行地に旅行しない



(4) 接触感染を避ける

ボウリング、パチンコ、カラオケボックスなどに行かない



## II. 感染した、あるいは感染したと思われる場合の対処（西九州大学 HP より）

### 【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。

- ① 発熱を含め局所あるいは全身症状が強くない時は、自宅で安静待機してください。不要不急の外出は避けてください。できるだけ、毎日2回（朝・夕）に検温を行い体温や症状等を記録するようにしてください。
- ② 発熱を含め局所あるいは全身症状が強い時は、症状次第で近隣医療機関に相談してください（風邪やインフルエンザ等の可能性もあります。風邪やインフルエンザ等の心配がある場合には、かかりつけの医師あるいは近くの病院・クリニックに相談してください。）。
- ③ 発熱を含め強い倦怠感や息苦しさ（呼吸困難）がある時は、すぐに「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談してください。夜間、土日も含めて感染の相談に対応してくれます。

佐賀県内の「帰国者・接触者相談センター」は次の通りです。

|             |      |              |
|-------------|------|--------------|
| 佐賀中部保健福祉事務所 | 電話番号 | 0952-30-3622 |
| 鳥栖保健福祉事務所   | 電話番号 | 0942-83-2161 |
| 唐津保健福祉事務所   | 電話番号 | 0955-73-4186 |
| 伊万里保健福祉事務所  | 電話番号 | 0955-23-2101 |
| 杵藤保健福祉事務所   | 電話番号 | 0954-22-2104 |

※「帰国者・接触者相談センター」へ電話相談する際も、上記「連絡事項」の内容を伝えてください。

編纂： 西九州大学 健康栄養学部健康栄養学科  
草野洋介・熊川景子