

# えにわ 感染対策チームだよりVol.7

令和2年12月21日発行

## 新型コロナウイルス対策

～「もしも」に備えて～

### 身近に迫る感染の波に備えて

新型コロナウイルスの「厄介」なところは、無症状の感染者からもウイルスが排出されて他の人に感染させる点です。『症状がないから大丈夫』と油断せずに、家庭内でも感染予防を継続することが重要です。

しかし、感染症が地域でも流行し始めると、『もしも、家族や自分が感染者になったらどうしよう』と心配になりますね。『もしも』に備えて、自分や家族が感染者や濃厚接触者になった時の感染対策を確認しておきましょう。

『感染者』：新型コロナウイルスに感染していると医師により診断された者

『濃厚接触者』：感染者と同居またはマスク等の感染対策をせずに対面で会話するなどの接触をした者

注意！)『濃厚接触者』に接触したからといって、『濃厚接触者』や『接触者』になるわけではありません。

### もし自分や家族がPCR検査を受けることになったら

濃厚接触者としてPCR検査等を受けることになったら、検査結果が出るまでは、以下の点に注意して過ごしましょう。



#### 1) 職場・学校・身近な人に連絡を

PCR検査を受けることになった場合、出勤や登校を控えます。また、同居していない家族や友人と会う事や、不要不急の外出も控えましょう。

#### 2) 『陰性』≠『安心・安全』

検査結果が『陰性』であっても、『感染していない』と安心してはいけません。



検査を行った時点では、ウイルスを排出し始めていなかったとしても、2週間程度は、油断せずに経過観察（体調管理と感染予防）をしましょう。

### もし自分や家族が感染者や濃厚接触者になったら

感染者となった場合、保健所の指示に従って診断から2週間程度は病院、ホテルまたは自宅において療養します。また、濃厚接触者となった場合も、いつ発症するか分からないため自宅にて経過観察が必要です。

この間に、家族に感染拡大させないための生活方法をご紹介します。

#### 1) 基本的な感染対策

- 家庭内でもマスク着用、食事の前・排泄の後・掃除の後は手指衛生を徹底、定期的な換気を継続して行いましょう。
- よく触れるドアノブや手すり、テーブルなどは、アルコールまたは次亜塩素酸ナトリウム希釈液で定期的に消毒します。洗面所やトイレなど唾液や痰、排泄物で汚れる場所は、使用する都度、次亜塩素酸ナトリウムで消毒することが望ましいです。
- 感染者や濃厚接触者の入浴は最後にします。使用後の浴室は、お風呂用洗剤でよく清掃します。
- 感染者や濃厚接触者が出したゴミは、ビニール袋に入れて密封し、一般ゴミとして廃棄します。



#### 2) 家庭内でも隔離が大事

感染者や濃厚接触者とその他の家族とは、寝室や食事の場所を分ける。



感染者や濃厚接触者ではなくても、マスクを着用していない時はソーシャルディスタンスを心がけます！

文責：感染管理認定看護師 嶋貴祐子

### えにわ感染対策チーム **こびりんず**

代表 樋口 秋緒 (恵み野訪問看護ステーション「はあと」)

問合せ先 連携センターりんく (恵庭市在宅医療・介護連携支援センター)

☎ 0123-36-0101