

感染対策チームだより Vol.9

新型コロナウイルス対策 家庭や職場こんなところをおさらい編

日々、マスクと手洗い・換気に気を付けているけれど、こんなところに感染の落とし穴が！

新年度が始まる今、職場や家庭で共通している感染対策をおさらいして、一層安全に暮らしていきましょう。

No.1 ふいかえろう「新型コロナウイルスの感染経路」

新型コロナウイルスは、唾液、痰、鼻水、糞便の中に排出されます。ウイルスを含む飛沫が直接的に目・鼻・口の粘膜に付着したり、ウイルスを含む飛沫や糞便等で汚れた手で目や鼻・口を擦ることで、その粘膜に接触して感染します。

👉 ウイルスを目・鼻・口に運んでいるのは、**自分の汚れた手**。

👉 **人は気づかぬうちに顔をさわる** これは避けられない。



～そのための工夫は～

- ① 顔をさわる回数を減らす工夫と、手をきれいにする回数を増やす。汚れが多く残っている指先は念入りにきれいにしよう心がける。
- ② ゴーグルの装着、コンタクトから眼鏡に替える、ジェスチャーが多い人は手を膝に置く習慣をつける。
- ③ 手指消毒薬は、使いやすい容器のものを選び、さっと取り出しやすくしておく。
- ④ グローブ（手袋）も汚れている。つけているからと安心しない。

No.2 ふいかえろう「新型コロナウイルスの感染時期」

感染性のある期間は発症 2 日前から発症後 7～10 日程度です。

👉 『発熱から気をつける』のでは遅い！

常に最低限度の感染対策と、日々の体調管理をしておく。

👉 体調不良時は、仕事や学校等、外出しない決断をする。

No.3 ふいかえろう「『感染』は症状があるとは限らない」

集団感染でPCR検査陽性であった1271人のうち

PCR検査陽性者のうち45%が無症状者だったという結果。症状がなくても「要注意」⚠️



家庭でも職場でも「自分も感染しているかも」「うつすかも」という気持ちで感染予防が必要です。

👉 自分以外の人がさわるもの、共用するものにふれたら、手をきれいにする習慣をつける（特に、**顔回り**に關係することは注意）。



👉 **家庭でも換気**。家族以外の人と過ごす時は**マスク着用**（清潔なものを）。

～そのための工夫は～

- ① 共用の洗面所は清掃をこまめにし、一人一人使う。
- ② 歯磨き粉やタオルなど、「誰かと一緒に使っている」ものは、家庭でもなるべく専用にする。
- ③ コップや食器類など口をつけるものは洗ってから使用する。

マスクをしていないシーンはすべて危険な時と意識する。

文責：診療看護師 樋口秋緒
監修：感染管理認定看護師 嶋貫祐子



施設などで、もしも感染者がたどるための、タオルや使い捨て歯ブラシ、透明ゴミ袋（45ℓ、90ℓ）を集めています。お譲りいただけるものがありましたら、下記までご連絡いただけますようお願いいたします。



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

* えにわ感染対策チームだよりは赤い羽根共同募金の助成を受けて発行しています。