

新型コロナウイルス感染症

2. 感染予防の知識

2020年10月15日第2版

参考資料

- 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)診療の手引き（第2版）令和元年度厚生労働行政推進調査事業費補助金 新興・再興感染症及び予防接種政策推進研究事業 一類感染症等の患者発生時に備えた臨床的対応に関する研究 令和2年5月18日
- 厚生労働省 新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）令和2年5月18日時点版
- 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針 令和2年3月28日(令和2年5月14日改訂)
- 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)のウイルス学的特徴と感染様式の考察(解説) 白木公康 ほか 日本医事新報 5004, 30-37;2020.3
- 新型コロナウイルス感染症 岩田健太郎 エキスパートナース 36(7);21-43, 2020.6
- 新型コロナウイルス感染症対策分科会 人の移動に関する分科会から政府への提言 令和2年9月25日

感染予防の基本

- 新型コロナウイルスは飛沫感染・接触感染により感染する。正しい知識をもつことで、感染リスクを減らす行動ができる。
- 感染予防には、基本的な感染予防の実施や3つの「密」を避けることが重要。



飛沫感染

- ・感染者がくしゃみ・咳をした時に出る飛沫（細かい水滴）に含まれるウイルスが、感染していない人の口や鼻などの粘膜に付着して感染すること

WHOによると、5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫（約3,000個）が飛ぶと報告されている。



接触感染

- 感染者の飛沫がくしゃみ・咳で環境表面に付着する。または、くしゃみ・咳をする時に口元を手で覆うと、その手にウイルスがつき、触った場所にウイルスが付着する。
- 感染していない人がその場所を触ると手にウイルスが付着し、その手で目・口・鼻を触ることによって粘膜から感染する。



WHOによると、新型コロナウイルスはプラスチックの表面では最大72時間、ボール紙では最大24時間生存する。

誰から感染する？

- 感染者の約80%の人は他の人に感染させていない。
- 一人の感染者から複数人に感染するケースもある。
- 無症状の感染者から感染する可能性もある（リスクは大きくない）。



感染対策のキーワード

1. 人との距離 (3密を避ける)
2. 手洗い
3. マスクと咳エチケット
4. 咳・熱があれば休む



飛沫感染予防

1. 人との距離の確保

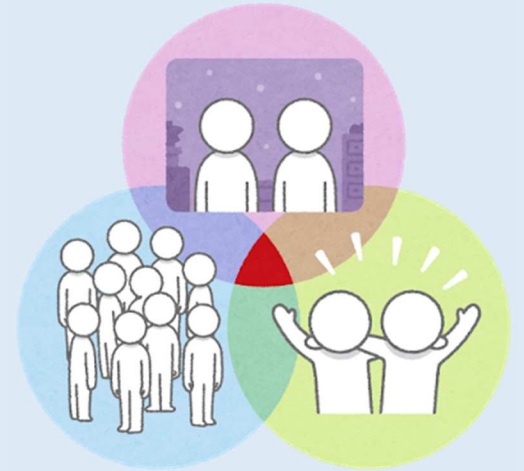
- 手を伸ばして当たらない距離の確保(1-2mが目安)
- フィジカル・ディスタンシング：感染拡大を防ぐために物理的な距離をとる、という意味で用いられる。



当初“Social distancing”という言葉が用いられていたが、社会的なつながりも絶つといったイメージを与えかねず、WHOは“Physical distancing”という言葉を用いるようになった。

3 密

- 密閉空間 （換気の悪い密閉空間）
- 密集場所 （多くの人が密集）
- 密接場面 （互いに手を伸ばして届く距離での会話など）



- 1つの「密」でもリスクがある。
- 3つの条件があると、感染を拡大させるリスクが高い。

3 密における対策

飛沫感染予防

- 密閉空間
 - 密集場所
 - 密接場面
- 換気を十分行う
 - 一定の距離を保つ
 - マスク着用
 - 咳エチケット



2. 手洗いなどの手指衛生

接触感染予防

- 石けんはウイルスの膜を壊し、感染力を失わせる。
- 水の手洗いだけでも、ウイルスを流すことができる。
- 手洗いでできない時は、手指をアルコール消毒する（ウイルスの膜を壊す）。
- 20秒以上かけて、手洗いすることが推奨される。



- 帰宅時、調理の前後、食事前などこまめに行う。
- 洗っていない手で目・鼻・口を触らない。



手の洗い方

時計や指輪は外して手洗いする。

- ① 水で流した後、石鹸で手の平をよくこする。



- ② 手の甲をのばすようにこする。



- ③ 指先・爪の間をこする。



- ④ 指の間を洗う。



- ⑤ 親指と手の平をねじり洗う。



- ⑥ 手首を洗う。



- ・ 指先・指の間・手首など、汚れが残りやすい部位は念入りに。
- ・ 手洗い後は十分に水で流し、清潔なタオルかペーパータオルで拭いて乾かす。

3-1. マスクの着用

飛沫感染予防

- ・ 鼻と口の両方を確実に覆い、ヒモを耳にかけ、隙間がないようにする。
- ・ 他人に飛沫を飛ばさない目的でマスクは使用される。自分の感染防御の効果は限定的である。



- ・ マスクの効果は限定的であり、手洗い・手指消毒や人との距離を確保することの方が大切。

3-2. 咳エチケット

飛沫感染予防

感染症をうつさないために、咳・くしゃみをする際、マスク、ティッシュやハンカチ、自分の袖などを使って、口や鼻を覆うこと



マスク



ティッシュや
ハンカチ



袖



何もしない



手で押さえる

4. 咳や熱があったら休む

- 咳や熱などの症状があった場合、人に感染させないためにも学校・仕事・スポーツは休む。
- 普段から十分な睡眠と栄養を取り、自己の健康管理を心がける。



- コロナに感染しているかどうかではなく、体調が悪い時は休むことが当たり前。学校・仕事・スポーツを休める環境作りも大切。

感染が広がりやすい7つの場面

1. 飲酒を伴う懇親会
2. 深夜におよぶ飲食
3. マスクなしでの会話
4. 仕事後や休憩時間
5. 寮などでの集団生活
6. 閉鎖空間での激しい呼吸を伴う運動
7. 屋外活動の前後の車での移動や食事

