

# STEP感染予防対策

もう、みんな感染者！！

そう思って関わるためのコロナ攻略マニュアル



2020.4.26

敵を知って正しく恐れよう!!

敵の名はCOVID-19  
新型コロナウイルス

敵はこうして  
攻めてくる!!

## 感染経路は飛沫感染・接触感染

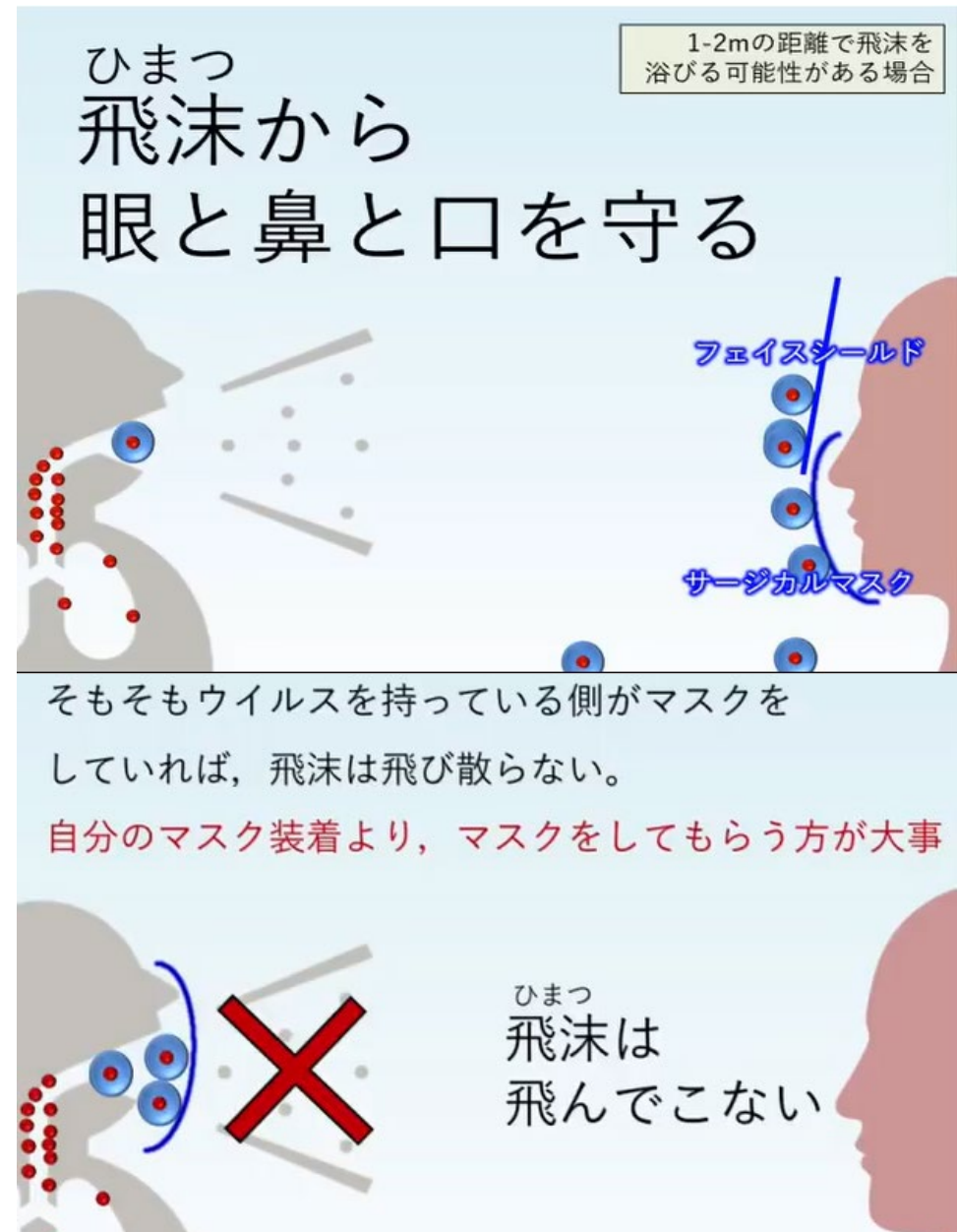
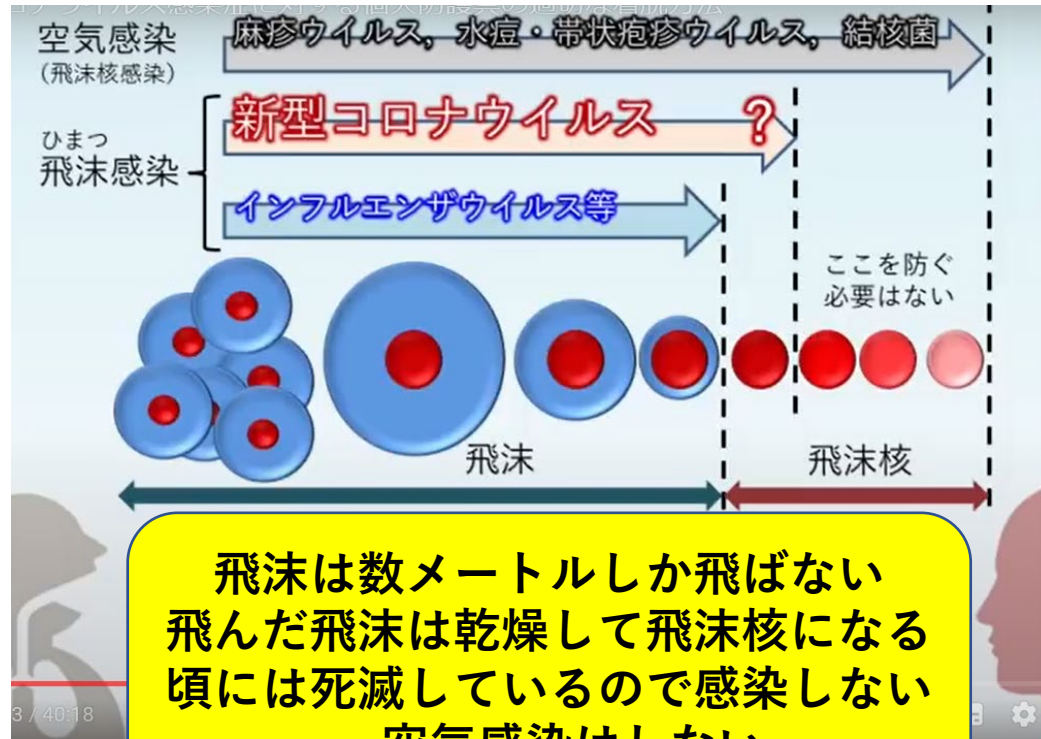
**飛沫感染**は咳や会話・食事中などに飛ぶ唾（つば）によって運ばれるその（ウィルス入りの）唾（飛沫）が漂う空気を吸って感染する

**接触感染**は飛沫によって飛んだ（ウィルス入りの）唾などの付着箇所、排泄物の汚染箇所を触ったその手で自分の目・鼻・口などの粘膜に付着させることで感染する  
または飛沫が直接目鼻口に飛んで感染する

この2点を徹底的に注意する事が  
感染予防の基本中の基本  
これさえ守っていれば  
感染しない・・・はず



## 飛沫感染のイメージ

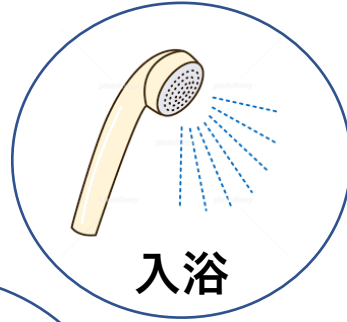


ところが・・・日常生活の中でどうしてもマスクを外すシーンが・・・



食事

対面で同時に  
食事をしない!!



入浴



歯磨き



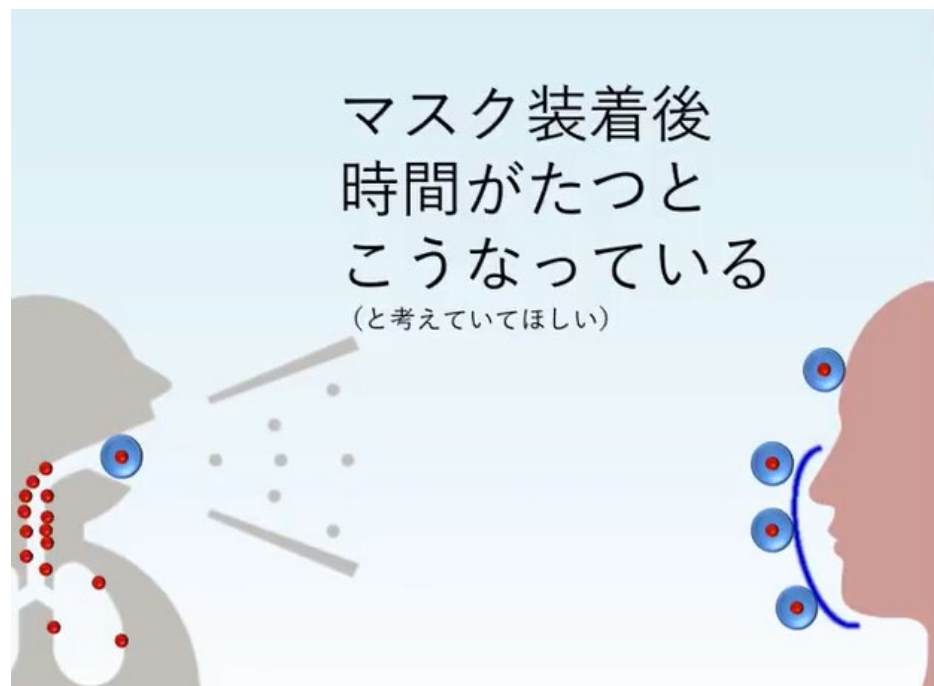
鼻をかむ  
痰を出す



吸引

この場合介助者は**マスク・フェイスシールド**などで自分の身を守る  
可能であれば唾が飛ぶ**対面（真正面）の位置に立たない**

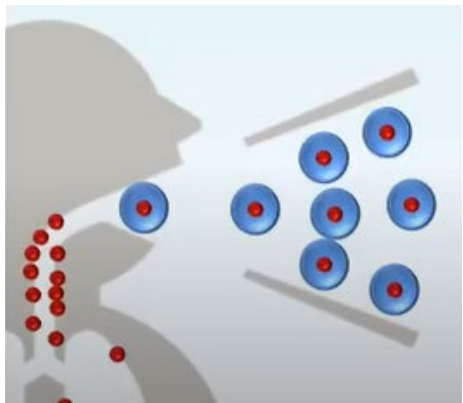
## 接触感染のいろいろ



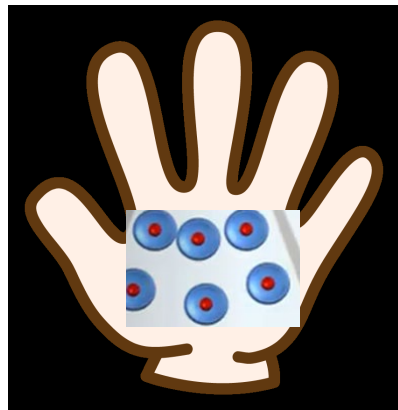
マスクはなるべくひもで外す  
マスクを外したらすぐ手洗い！

外したマスクを不用意に置かない  
(置いた場所を不潔にする)

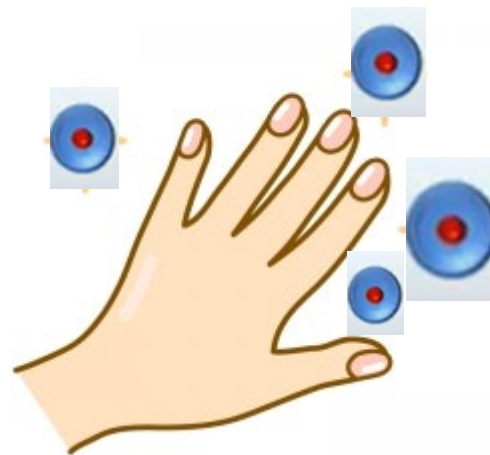
## 接触感染のいろいろ



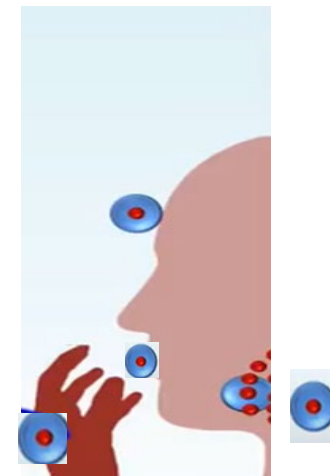
感染者の唾液が飛んだ場所、唾液・鼻水・痰などが付着するものに触ると自分の手にウイルスが付着する



その手で触った他の場所にウイルスを広げる。知らずにその場所を触る事でも手にウイルスが付着する



更にその手で無意識に目の鼻口を触って感染してしまう



**触っただけで感染するわけではありません!!**

ウイルスが付着した手で**粘膜部位（目鼻口）を触らない！**  
目鼻口を触る前には必ず手を洗う!!

ウイルスを付着させた手で**あちらこちらを触らない！**

## 接触感染のいろいろ

### 唾液が飛んだと思われるところ（感染者が適切にマスクを装着していない場合）

感染者の衣服、マスクを外していた時の周囲1～2m、  
感染者の対面にいた場合フェイスシールド（自分の顔、メガネ、マスク）、髪、服・・・等

### ウィルスを広げてしまったと思われるところ

ドアノブ リモコン ベッド周辺 水栓ノブ 消毒・洗剤ポンプのボトル・プッシュ  
車椅子のグリップ 食器 テーブル・・・などなど 誰かが触った所全てに拡散している  
可能性があると思って定期的な拭き掃除をしておくの良い

# コロナと戦う戦闘服！？

たとえば・・・



これはちょっと・・・



**フード付き雨合羽（パーカー）** 髪に付着するのを防ぐ  
腕など汚してもアルコール等で拭き取りやすい  
終わったら表を内側に畳んで袋に入れて持ち帰る



脱げば体に付着しているウィルス量はかなり減る

着ていない場合は髪や衣服に付着していると思って気をつける



**メガネ・フェイスシールド**

目に直接飛沫を浴びるのを防ぐ  
無意識に目を触る事を防ぐ



使用後（消毒で）拭けば除去できる  
付けていない場合は飛沫を浴びないように  
目を触らないように気をつける

**マスク**は飛沫を防ぐと共に無意識に口鼻を触ることを防ぐ  
自分の飛沫が飛ぶのも防ぐ。  
鼻がかゆかったらマスクに上からかいてすぐ手を洗う!!

自分の荷物はなるべく飛沫の  
飛ばない所、触らなくて良い所に  
置いておく。心配ならビニール袋  
などに入れておく

## 自宅に持ち込まないために・・・

自宅玄関に消毒等を用意しておいて外から自宅に持ち込む物を拭く。  
布製のカバンなどはアルコールスプレー、抗菌消臭スプレーなどで。  
もしくは室内に持ち込まない。買い物してきた商品も陳列中、レジなどの  
他人の手が触れていればウィルスが付着している可能性がある。勿論現金も。  
キャッシュレス決済のほうが安全。お金を触ったあとはすぐ手を洗う



衣類は表を内側にしながら脱いですぐ洗濯機へ  
花粉のように脱いでいる間にウィルスが舞って吸い込んで感染するわけではない  
衣類の接触によって拡散させる。洗濯洗剤（界面活性剤）も天日干し（紫外線）  
も乾燥機（高熱）も有効

体についているウィルスを洗い流すために  
帰宅したらすぐシャワーを浴びる

自宅は安心できる場所にしておきたい。  
心身ゆっくり休める場所に・・・  
外から持ち込んでしまっていないか？？  
敵が家に潜んではいないか・・・  
そんな緊張感を減らすためにも・・・  
だからこそなるべく**STAY HOME!!**

## 自分が感染していると思って生活するために・・・



- 家でもマスクを装着 外した時は周囲を消毒  
同居の他の人も触る場所を定期的に消毒する
- 換気をする（1時間毎5分程度）
- 鼻をかんだら、唾液拭いたら、トイレ終わったら、体液に触ったらすぐ手を洗う!!
- 体液の付着したゴミは散らからないように捨てる
- 家族と向かい合って食事をしない（時間をずらす 別の場所で食べる 等）
- できれば別の場所で寝るか顔が近付かない向きに寝る
- 便座は使ったら拭く トイレは蓋をしてから流す
- タオルを共用しない



ちまたの噂では・・・

### ウィルスの生存期間

|        |      |
|--------|------|
| 段ボール   | 24時間 |
| プラスチック | 72時間 |
| ステンレス  | 72時間 |
| 銅      | 4時間  |

### ウィルスに有効な物

- ・アルコール（70～80％）
- ・次亜塩素酸Na（ハイター）
- ・界面活性剤（洗剤）
- ・紫外線

感染者の8割は無症状～軽症

ウィルスの半減  
(表面付着)  
冷暗所（温度21～24湿度80％）  
6時間  
陽の当たる所（同条件）  
2分

熱に弱い！？  
70度で一定期間  
80度で10分？

### もしかかっても重症化 しないために・・・

免疫力を上げよう！！  
<よく寝る よく食べる  
体を冷やさない>  
タバコは控えよう！！  
適度な運動!!

発症2日～0.7日前が  
感染のピーク!?

