

## 新型コロナウイルスに感染しないために大事なこと

7都府県で発令されていた「緊急事態宣言」が全国に拡大し、医療従事者への感染も起こってきています。過日ご協をお願いした「緊急調査」でも、感染対策に関する困りごとや懸念事項について数多くのご意見をいただきました。

そこで、感染しない、感染させないために、私たち全員が、今、どのように行動するのが良いのか、基本的なことを重要なポイントとして改めて共有したいと思います。

今できる最善のことを、皆で、しっかりと考え、実践していきましょう！



大事なこと①-1 基本中の基本。『手指衛生』は何よりも効果的!!

### 手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



厚生労働省ホームページより

(参考文献) 森功次他: 感染症学雑誌. 80:496-500(2006)

## 基本の手洗い手順

公益社団法人日本食品衛生協会ホームページより

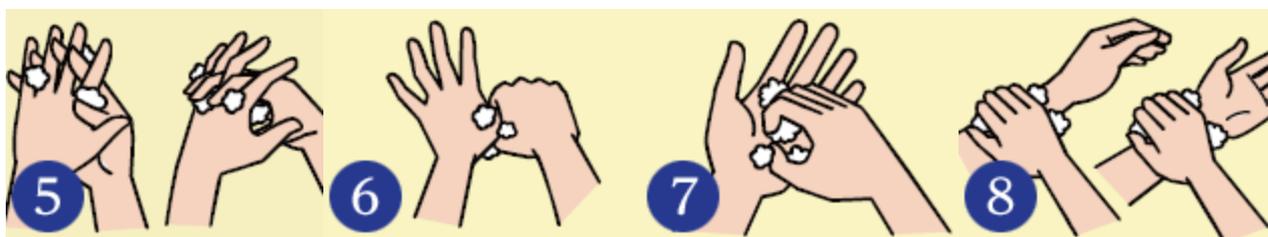


1 流水で手を洗う

2 洗剤を手取る

3 手のひら、指の腹面を洗う

4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間（側面）、  
股（付け根）を洗う

6 親指と親指の付け根の  
ふくらんだ部分を洗う

7 指先を洗う

8 手首を洗う  
（内側、側面、外側）



9 洗剤を十分な流水で  
よく洗い流す

10 手をふき乾燥させる  
（タオル等の共用はしないこと）

11 アルコールによる消毒  
（爪下、爪周辺に直接かけた後、  
手指全体によく擦り込む）

**2度洗いが効果的です！**

**（2～9までをくり返す）**

2回洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

## 大事なこと①-2 タイミング良く手を洗おう！

### ●医療者の場合

#### 手指衛生の5つのタイミング

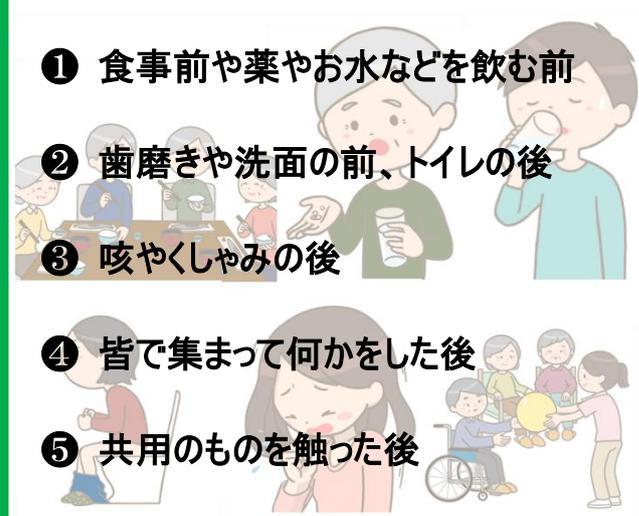
- 1 患者に触れる前
- 2 清潔・無菌操作の手前
- 3 体液に曝露された可能性のある場合
- 4 患者に触れた後
- 5 患者周辺の物品に触れた後



### ●患者さんの場合

#### 手洗いのタイミング

- ① 食事前や薬やお水などを飲む前
- ② 歯磨きや洗面の前、トイレの後
- ③ 咳やくしゃみの後
- ④ 皆で集まって何かをした後
- ⑤ 共用のものを触った後



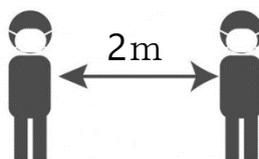
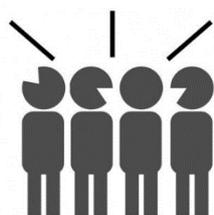
## 大事なこと② 3密を作らない、3密を徹底的に避ける！

新型コロナウイルスに感染しない、感染を拡大させないために避けるべきなのは、

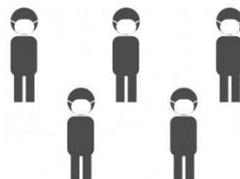
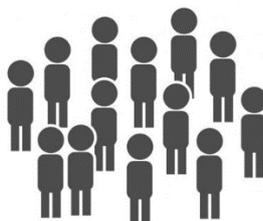
**「3密空間」**とされています。

『換気の悪い**密閉空間**に、多数が集まり(**密集**)、間近で会話や発声をする(**密接**)

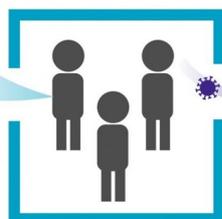
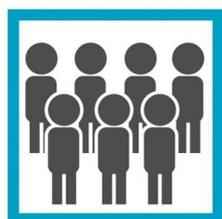
条件がそろった環境』は危険です。



密接しないよう、  
人と人の距離を  
2m程度開けましょう。



大人数で集まらないように  
しましょう。



密閉空間にならないよう、  
換気を行いましょう。

### ●院内で3密になりそうな場面は？

- ・デイルームなどで集まったの食事
- ・集団での検温や、配薬、入浴(脱衣所)
- ・レクリエーション、SST、OTなどの集団での活動
- ・喫煙所や売店、休憩室、更衣室など

対策案: 食事やグループでの活動時には、いくつかのグループに分かれるなど、患者間の距離をあげられるよう、大人数で同空間にいる環境にならないよう、工夫しましょう。

対策案: 使用するスペース内が密閉空間にならないよう、風通しを良く(換気)を行いましょう。

**大事なこと③ 重要でなく、かつ急ぐ必要がない外出は自粛する！**

今や、日本のみならず、世界で外出を極力避けるように、人との接触を極力減らすようにという要請がでています！！

「自分に」、入院患者さん、職員、自分の家族を含めた「他の人に」コロナウイルス感染を起こす危険性をできるだけなくすために、懇切丁寧に、今の状況を伝え、共有しましょう。任意入院の患者さんであっても、入院中は、外出（外泊）を控えてもらえるよう、十分に話し合い、病院としての感染対策の考えを理解してもらえるよう、繰り返し説明しましょう。

★ただし、外出はもちろん自粛した方が良いのですが、状況理解ができ、約束や指示が守れる方の場合は、河原の散歩など、短時間の換気の良い場所への外出は可能でしょう。

環境感染学会のリスク分類では短時間（目安 1～2 分）の接触を感染リスクとはしていません。ちょっと散歩に行く、コンビニで買い物してくる程度の外出は容認できると思われます。ただし、外出後は必ず手洗いをしてもらうようにしましょう。

とはいえ、病院内で、外出できる方とできない方が混在すると、混乱を招いたり、不平等感をあおり、不満が強くなったりすることが懸念されます。最終的には、各々の病院でご検討された上で、出された方針に従って対応していただくことになります。

