

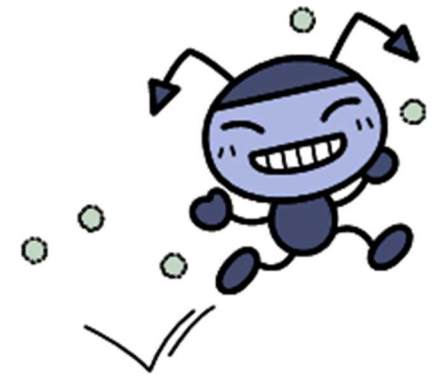
ファミリーサポートセンター事業援助会員実務講習会

日 時：R2.11.1（日）10:40～12:10

会 場：四万十市社会福祉センター2階

衛生管理・消毒

～新型コロナウイルス感染症を防ぐために～



高知県幡多福祉保健所
母子児童（感染症）担当チーム 坂本絵里

本日の内容

- 新型コロナウイルス感染症の予防について（説明）
- 手洗いのチェック（演習）
- 拭き取り消毒（演習）
- 手袋の取り外し方（演習）
- 質問コーナー



感染症発生の3要素

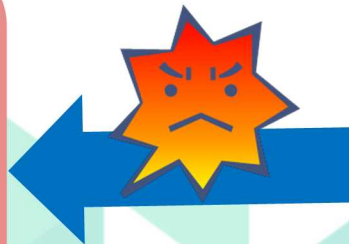
病原体

細菌・ウィルスなど



感受性

免疫力・抵抗力・年齢など



感染経路

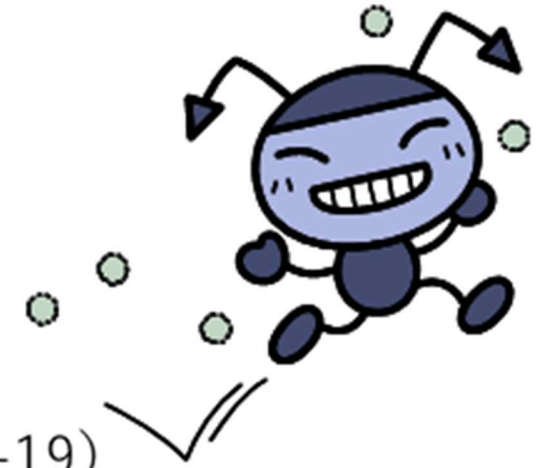
病原体が体の中に侵入する経路



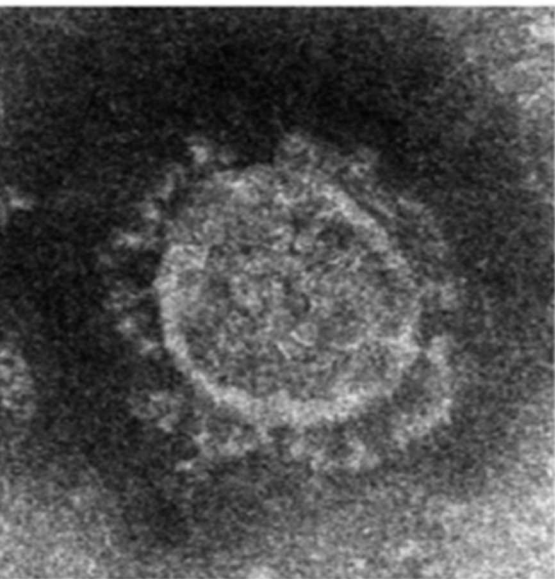
どこかの連鎖を断ち切れれば、感染症の発生はしません

新型コロナウイルス感染症について

【病原体】



- ・ 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)
= 新型コロナウイルス (SARS-CoV-2) による感染症
- ・ ヒトに感染するコロナウイルスは4種類知られていた。
感冒 (かぜ) の原因の10~15%を占める病原体とされている。
- ・ 2019年12月、中国・湖北省武漢市で発生した原因不明の肺炎がきっかけとなり、新型コロナウイルスが発見された。



(国立感染症研究所)

【症状】

- ・ 無症状で経過することもある。
- ・ かぜ症状（発熱、のどの痛み、咳、痰、鼻水、倦怠感、関節痛など）が多い。味覚嗅覚障害がみられることもある。
- ・ 肺炎が悪化すると、咳や痰が増え呼吸困難感が現れる。重症になると、人工呼吸管理等が必要になる。

約80%



発症～1週間程度で治癒

約20%



1週間～10日程度で
肺炎症状が増悪
2～3%は致命的な状態に

こんな病状が出た場合は、感染を疑いましょう

潜伏期間は**1~14日**。5日程で発症することが多く、発症前から人にうつす可能性があります。初期には風邪のような病状で、その後、重症化する場合があります。

発熱 ・咳 ・咽頭痛 ・倦怠感
・味覚、嗅覚の低下や消失



重症化しやすい方は特に注意しましょう

呼吸困難や肺炎などから死に至ることもあるため、重症化しやすい方は、特に感染させないようにしましょう

重症化しやすい方

- ・ 65歳以上の方
- ・ 基礎疾患（糖尿病、心血管疾患、慢性腎臓病など）。
- ・ 慢性呼吸器疾患（喘息、COPD）をお持ちの方。
- ・ 肥満の方・喫煙歴がある方



重症化しやすい方と同様に注意が必要な方

- ・ 妊婦
- ・ 免疫抑制剤や抗がん剤などで免疫力が下がっている方。



感染拡大を防ぐ！知っておきたいこと

基本の対策

新型コロナウイルス感染症にかかった方の約8割は軽症で済む一方で、重症化する方や亡くなる方も一定程度います。

感染拡大を防ぐためには、私たち1人ひとりが、新型コロナウイルス感染症に対する正しい知識を持ち、基本的な予防をしっかりと行い「感染しない・させない」を徹底することが大切です。



感染経路を理解しよう！

一般的な感染経路は

①飛沫感染

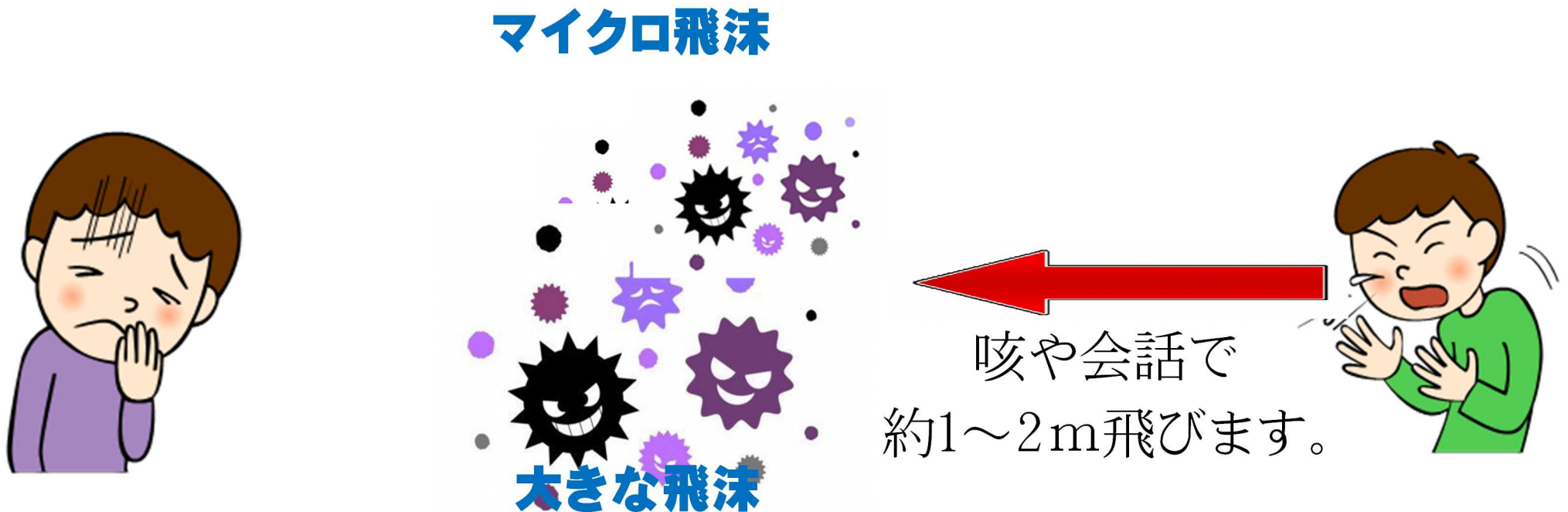
②接触感染



①飛沫感染

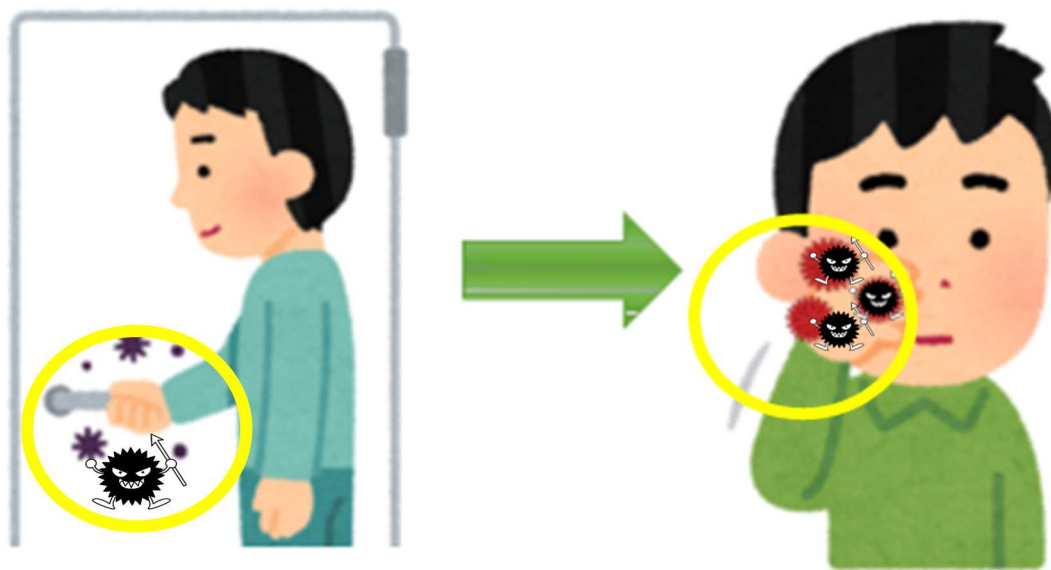
感染者の飛沫（会話、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

※換気の悪い環境では、咳やくしゃみなどがなくても感染する可能性があります。



②接触感染

- ・ウイルスが付いた場所を触り、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染します。
- ・コロナウイルスは、段ボールの表面では24時間、プラスチックやステンレスの表面では72時間まで残存すると報告されています。



感染を遠ざけるために！

3つの予防方法を実践

①手洗い

②咳エチケット

③3密（密閉・密集・密接）を避ける



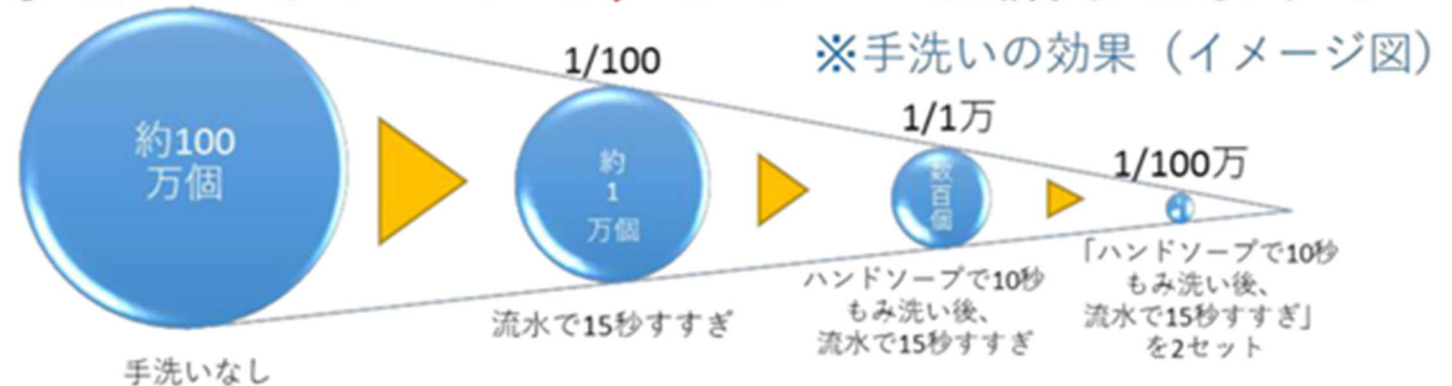
①手洗い

手や指に付いたウイルスへの対策は、洗い流すことが最も重要です。手や指に付着しているウイルスの数は、15秒の水のみの手洗いだけで1/100、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、水で15秒すすぐと1万分の1に減らされることがわかっています。

～手洗いのポイント～

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！



(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)

手洗いのポイント

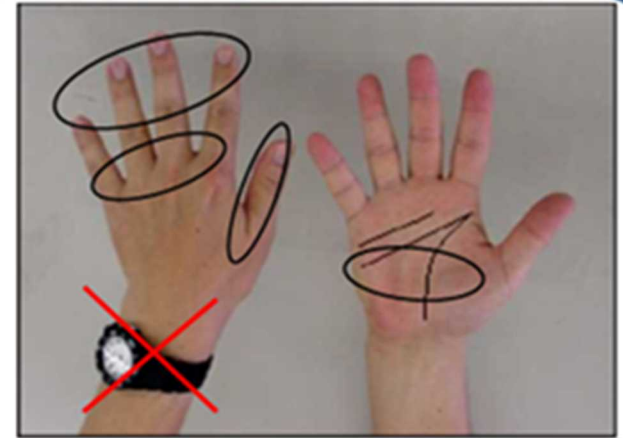
手洗い前のチェックポイント

- * 爪は短く切っていますか？
- * 時計や指輪を外していますか？
- * 清潔なタオルを用意していますか？

汚れが残りやすいところ

特に注意して洗いましょう！

- * 指先や爪の間
- * 指の間
- * 親指の周り
- * 手首
- * 手のしわ

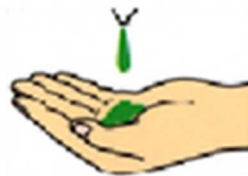


手洗いのタイミング

- * 公共の場所から帰ったとき
- * 食事の前後
- * 咳・くしゃみ・鼻をかんだ後
- * 外にあるものを触ったとき
- * ケアの前後



①水で洗う



②液体石けん



③手のひら



④手の甲



⑤指の間



⑥指先



⑦親指



⑧手首



⑨すすぐ



⑩ふく

アルコール消毒は有効です

外出先で手洗いが難しい場合に、アルコール消毒もウイルス対策には有効です。

アルコール消毒も、正しい方法で行う必要があります。

アルコール消毒の基本

- ①消毒液を付ける際は、指先を上に向け、指先中心に付ける
- ②消毒液をしっかり底まで押し切り、手に十分に浸透させる。特に一番触れる指先は重点的に。手洗い方法と同様のやり方で手になじませて、足りなくなったら追加する。
- ③アルコールが乾くまですりこむ。



② 「咳エチケット」

咳やくしゃみの飛沫で他人を感染させないために「咳エチケット」が大切です。

「咳エチケット」とは・・・

咳・くしゃみをするときに、マスクや、マスクがない場合にはティッシュ・ハンカチ、そでを使って、口や鼻をおさえることです。電車や職場、学校など人が集まることでは特に徹底しましょう。



3つの咳エチケット

① マスクがない時



② ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

① とっさの時



③ 袖で
口・鼻を覆う

① マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

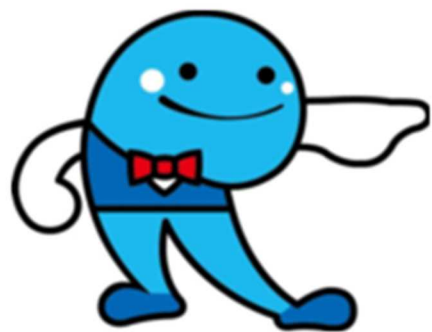
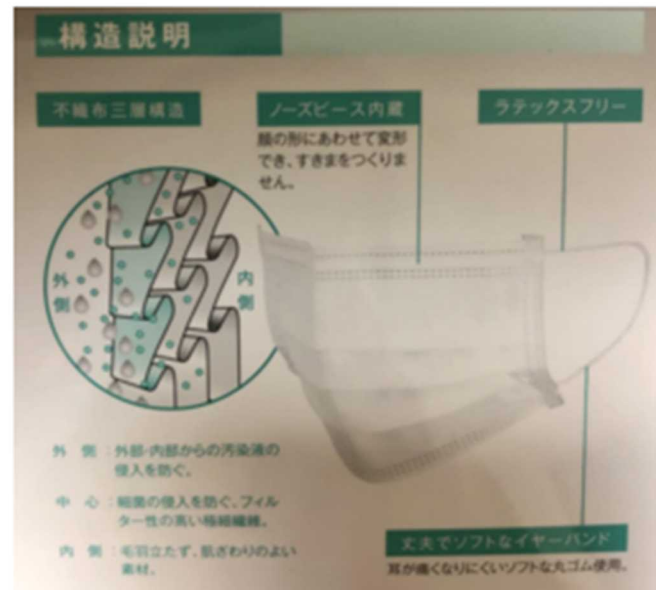
※マスクを捨てるときは表面は触らず、ひもを持って捨てましょう。

～マスク使用のポイント～

マスクは飛沫の拡散予防に有効です

<着ける時>

- ① 手を洗う
- ② 上下・裏表を確認
- ③ マスクを鼻の形に合わせて、紐を耳にかける
- ④ マスクを顎までのばし顔にフィットさせる



鼻・頬・顎に隙間がないことを確認！！
(鼻と顎がきちんと覆われていることを確認)



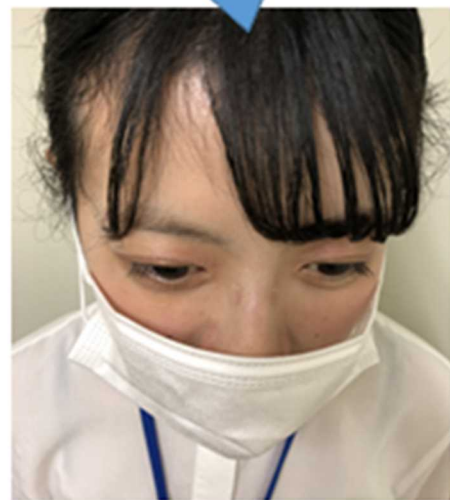
(せっかく着けているのに…！よくある惜しい例)

鼻が
でている…



ノーズ
ピースが
フィットして
いない…

横頬や顎の部分が
フィット
していない…

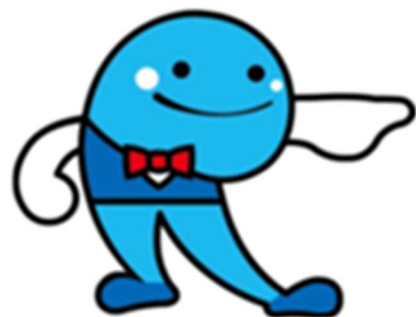


<外す時>

- ① 手を洗う
- ② ゴム部分を持って外す
- ③ 手を洗う



※昼食時等は、口に触れる面を内側に折ってビニール袋等に入れましょう
(直接、机の上等に置かない)



マスク表面は汚れていることを意識しましょう！！

③三密を避ける

密閉空間（換気しづらい環境）を避ける

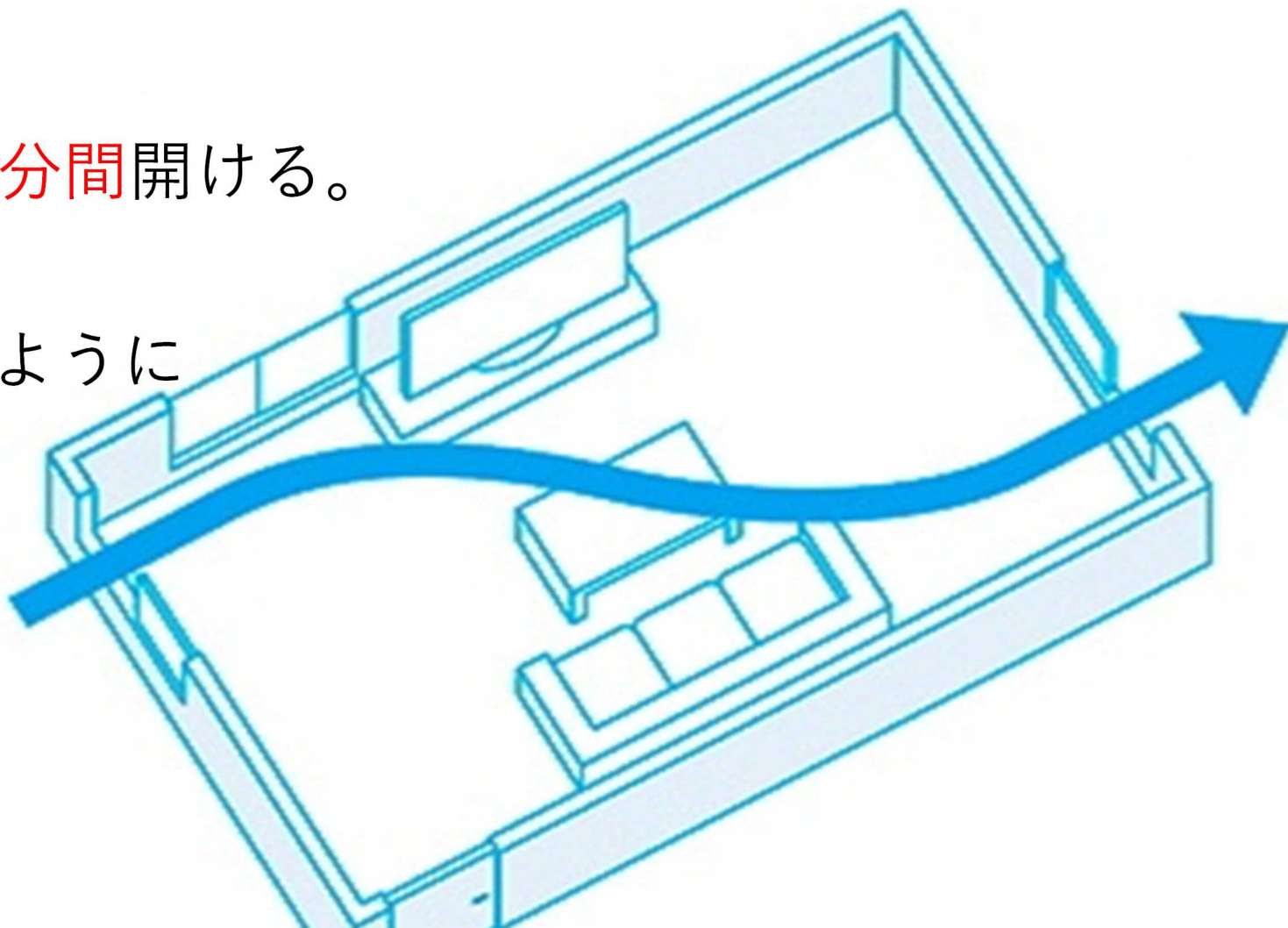
<対策>

- ・換気をする

1時間に2回以上、数分間開ける。

- ・空気の抜け道を作る

空気の流れができるように
窓やドアを開ける



密集場所（人がたくさん集まる場所）を避ける

<対策>

- ・ 身体的距離をとる

ソーシャルディスタンス

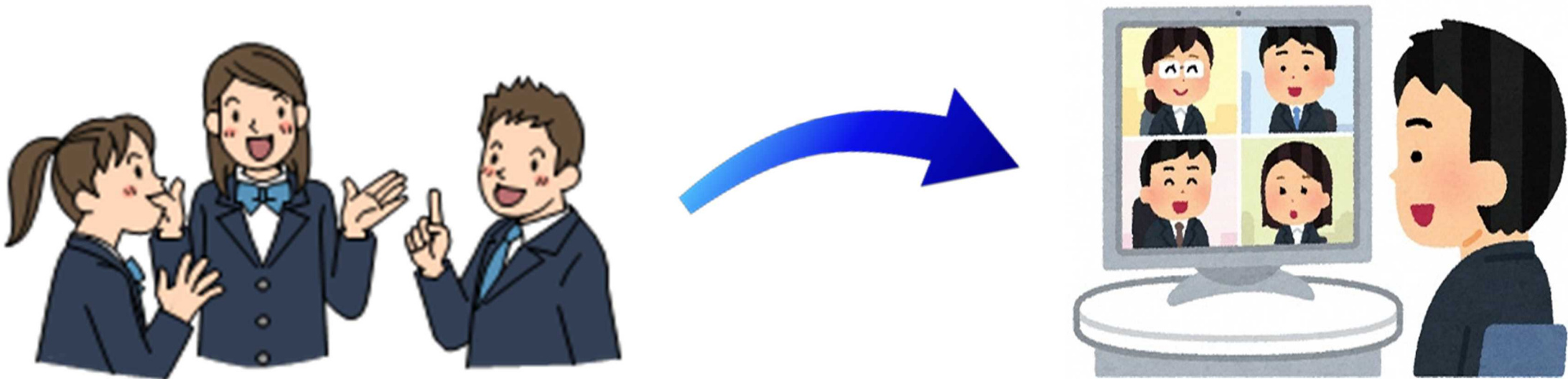
- 感染症の拡大を防ぐために人との距離を取ること
- お互いに手を伸ばした時の距離、2メートル以上



密接場面（お互いにてを伸ばしたら届く距離での会話や集まって大きな声を出す行為）を避ける

<対策>

- ・なるべく会わずにコミュニケーションをとる（オンラインの活用）
- ・マスクを活用し、距離をとって会話をする



接触感染を防ぐために！

下記のような箇所を触ったあとにその手で口や鼻、目を触らないことが大切です。無意識で触ってしまうことも多いので注意しましょう。

特に注意する箇所

- ・ドアノブ ・てすり ・タオル
 - ・スイッチ等共用部分など
- スマートフォンなども外出先で使用した場合は消毒しましょう。



消毒をする際の注意点

- ・アルコールは、**70%以上**のものを使用する。
- ・次亜塩素酸ナトリウム液（家庭用漂白剤等）は、水で**0.05%**になるよう薄めて使う。
- ・空気中に消毒液をまくのは、体に悪影響のため推奨されていない。
(アルコールは引火の危険性があります。)



買い物

- 通販も利用
- 1人または少数人で空いた時間で
- 電子決済の利用
- 不必要に品物に触らない
- レジに並ぶときは、前後にスペース

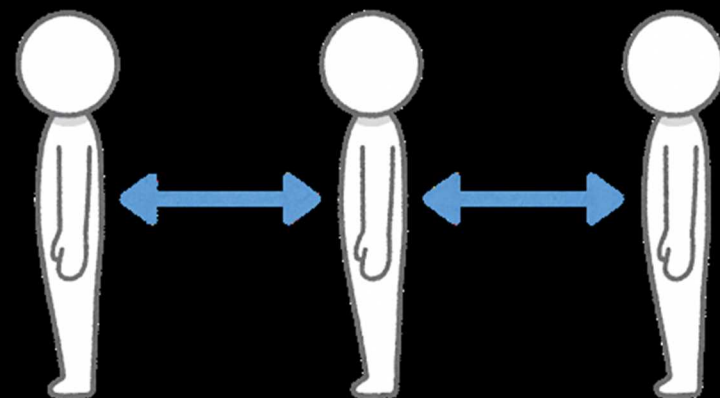
公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避ける
- 徒歩や自転車利用も併用

食事

- お持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外を利用
- 大皿は避けて、料理は個々で
- 対面ではなく横並びで座る
- 会話は控えめに
- 回し飲みを避ける

間隔を空けて
お並び下さい





高知家の健康

新型コロナウイルス感染症の 対応・予防対策

拭き取り消毒手順

高知県幡多福祉保健所



消毒の原則



- 人の手指がよく触れる部位（高頻度接触部位）を消毒する
- 汚染が広がらないように**一方向に拭く**
- 目に見える汚れがひどい場所は2度拭く
- 消毒作業中は換気を行う
- 拭き終わったペーパータオルはゴミ袋に入れ、密閉して処理する

⚠ 注意点



- 噴射式の容器は使用しない

噴射の勢いでウイルスが
舞い上がる可能性あり



⚠ 注意点

・ 消毒剤の成分を確認する

70%以上エタノール

次亜塩素酸ナトリウム
(塩素系漂白剤)



金属部分を拭いた場合は腐食する恐れがあるため、10分後に水拭きをする

準備物品



- ① 70%消毒用エタノール
- ② エタノールがなければ、次亜塩素酸ナトリウム溶液（0.05%に希釈）
- ③ 使い捨てペーパータオル
- ④ ビニール袋 2枚
- ⑤ 手袋
- ⑥ マスク
- ⑦ 使い捨てエプロン

ペーパータオル
は厚手の物を使用する



①消毒用エタノール



②次亜塩素酸ナトリウム溶液



③使い捨てペーパータオル



⑤手袋



⑥マスク



④ビニール袋2枚



⑦使い捨てエプロン



手順



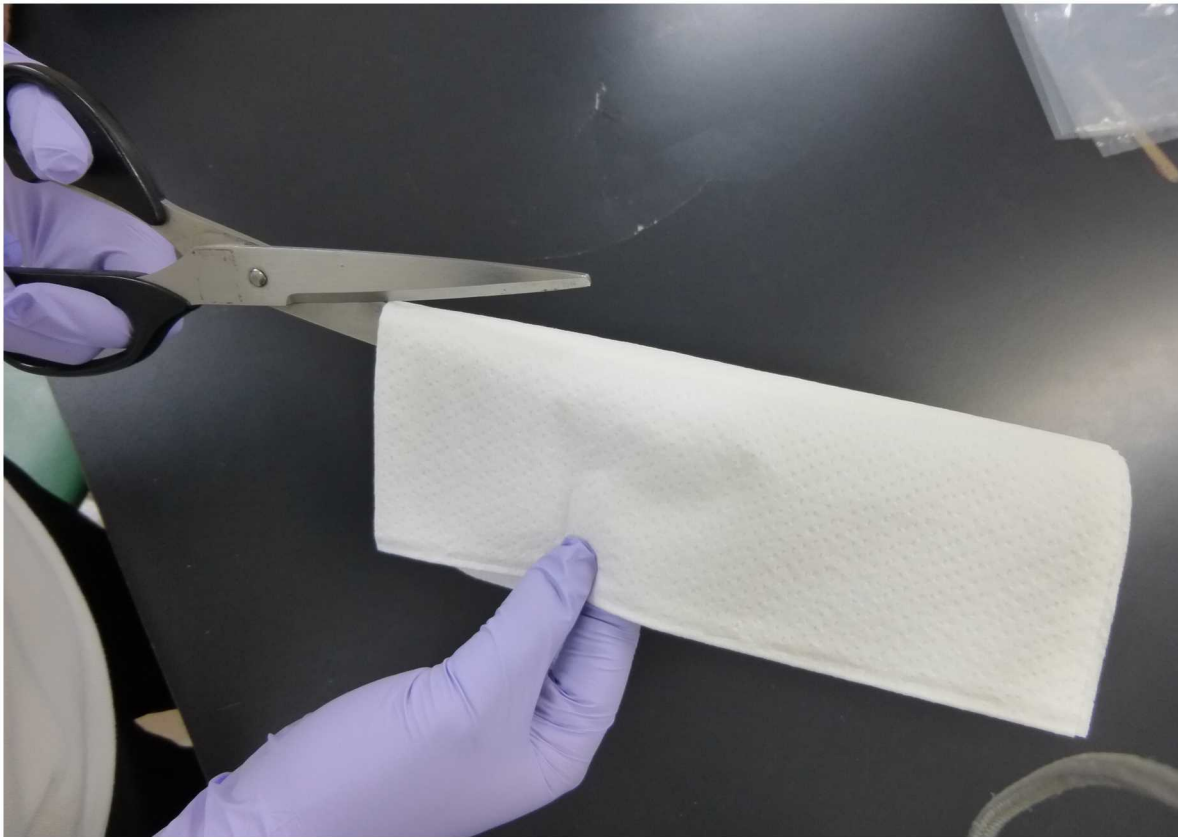
- ①消毒を行う前に、使い捨てのゴム手袋、サージカルマスク、エプロンを着用する
- ②消毒液に浸したペーパータオルを作る
 - ・ペーパータオルを入れたビニール袋に消毒用エタノールを入れ、ペーパータオルを浸す

! 〈エタノールがない場合〉

- ・次亜塩素酸ナトリウムの原液17ml（キャップ3～4杯分）と水2Lをペットボトルに入れ、0.05%の溶液を作る

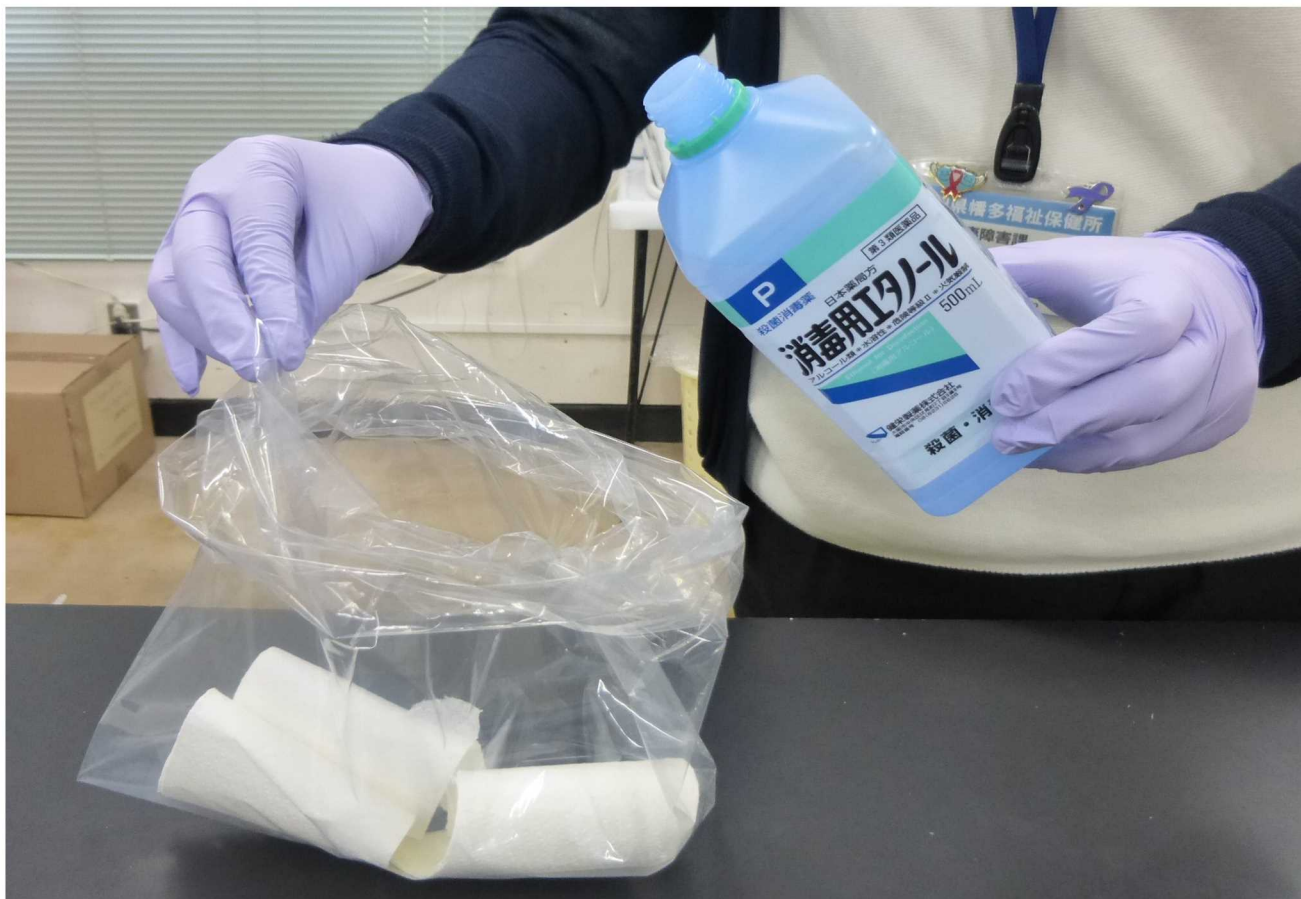
手順（事前準備）

- ・ペーパータオルを適切な大きさに切り、ビニール袋に入れる

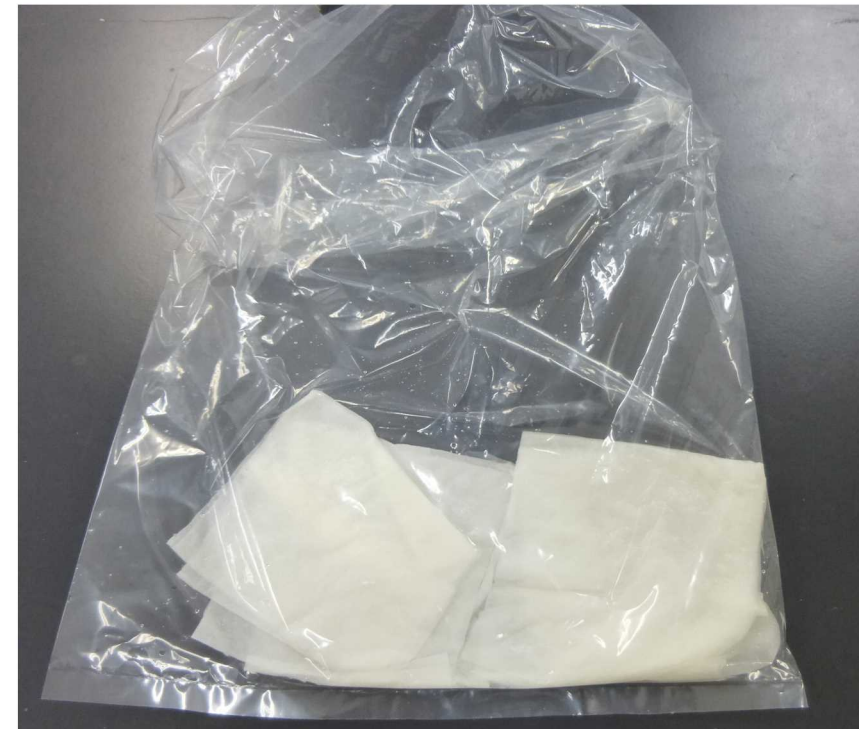


手順（事前準備）

- 消毒用エタノールまたは希釈した次亜塩素酸ナトリウム溶液を入れ、ペーパータオルを浸す



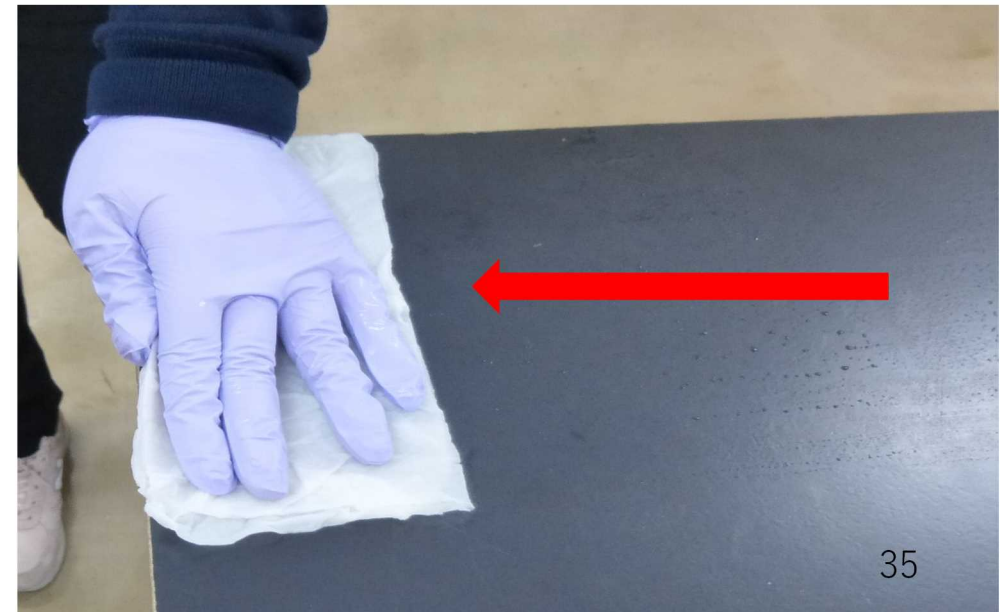
↓ 浸した状態



手順（平面の拭き取り①）

- 平面（テーブル等）を拭き取る場合は、端から端へ**一方向へ拭き**、端へ到達したらペーパータオルはその都度**捨てる**

端まで拭いたらすぐにゴミ袋に破棄する



往復はせず、必ず一方向に拭く！

手順（平面の拭き取り②）

- 一方向に拭くことを繰り返す



一度で汚れが取れない場合も、一方向に拭くことを繰り返す。

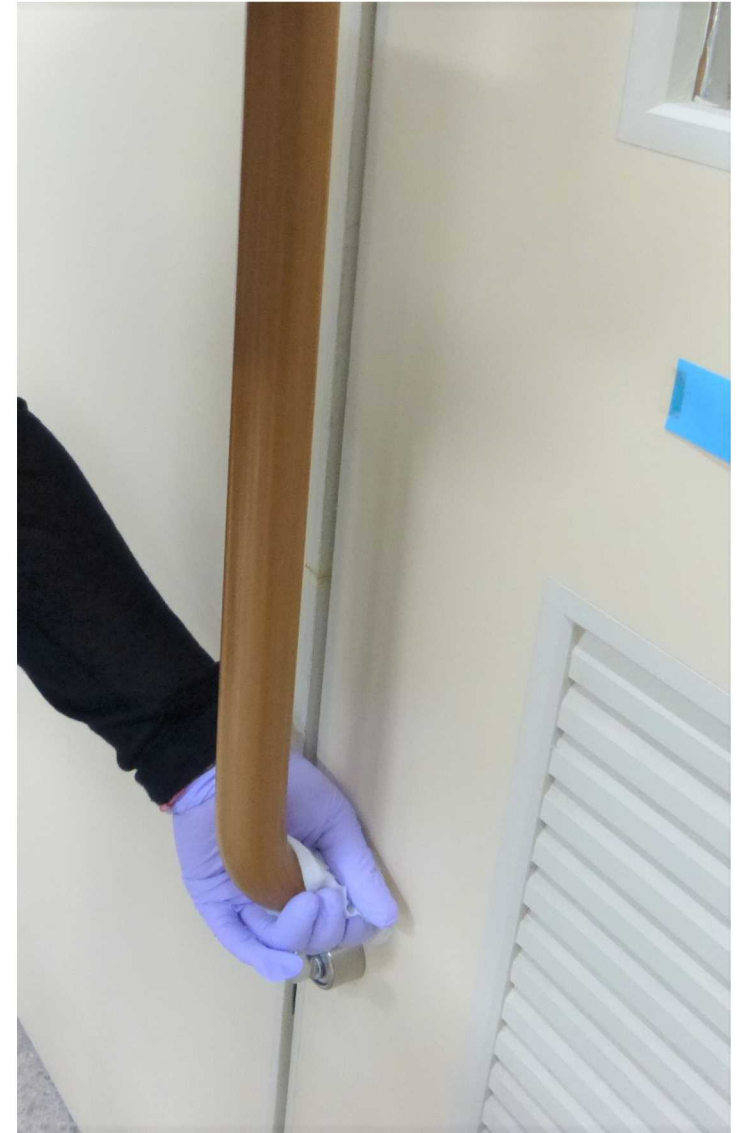
一度端から端へ拭いたタオルは必ず破棄し、新しいタオルで拭く。



先ほど拭いた場所

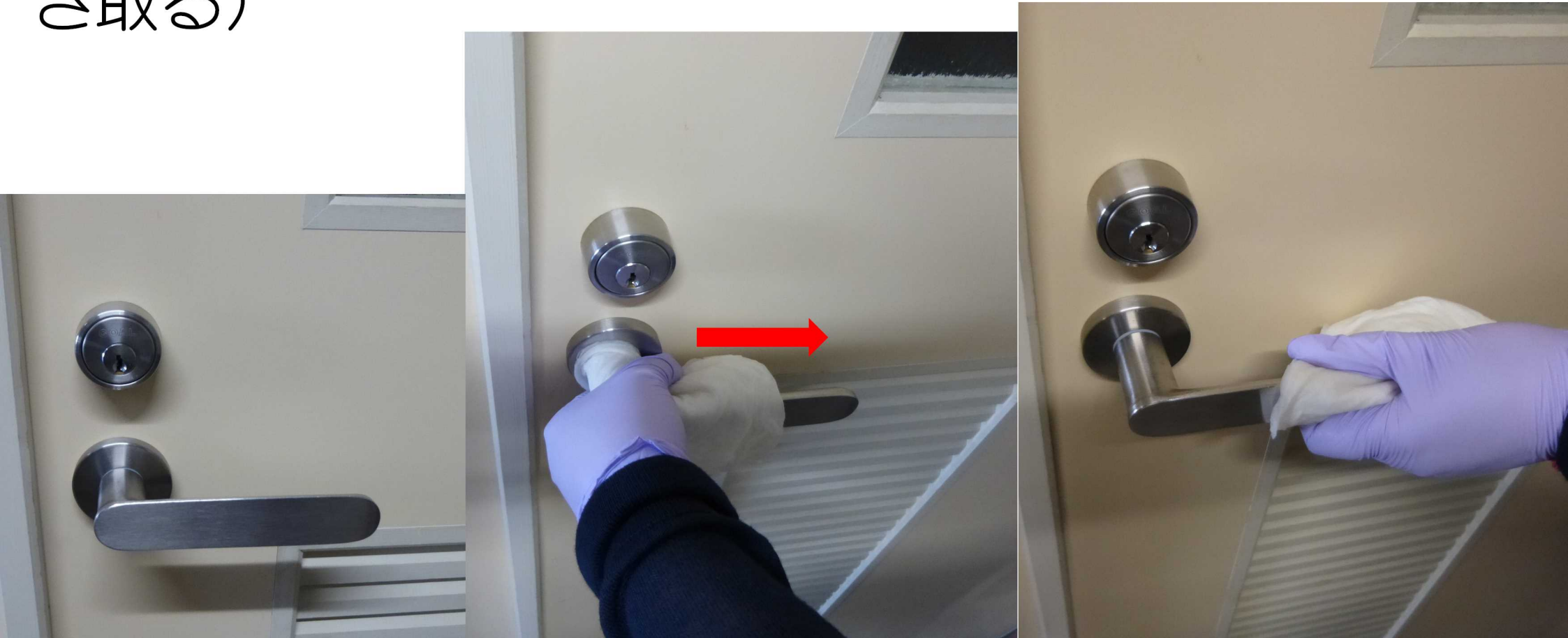
手順（ドアノブの拭き取り①）

- ペーパータオルを取っ手に巻き付け、上から下へ一度に拭きとる



手順（ドアノブの拭き取り②）

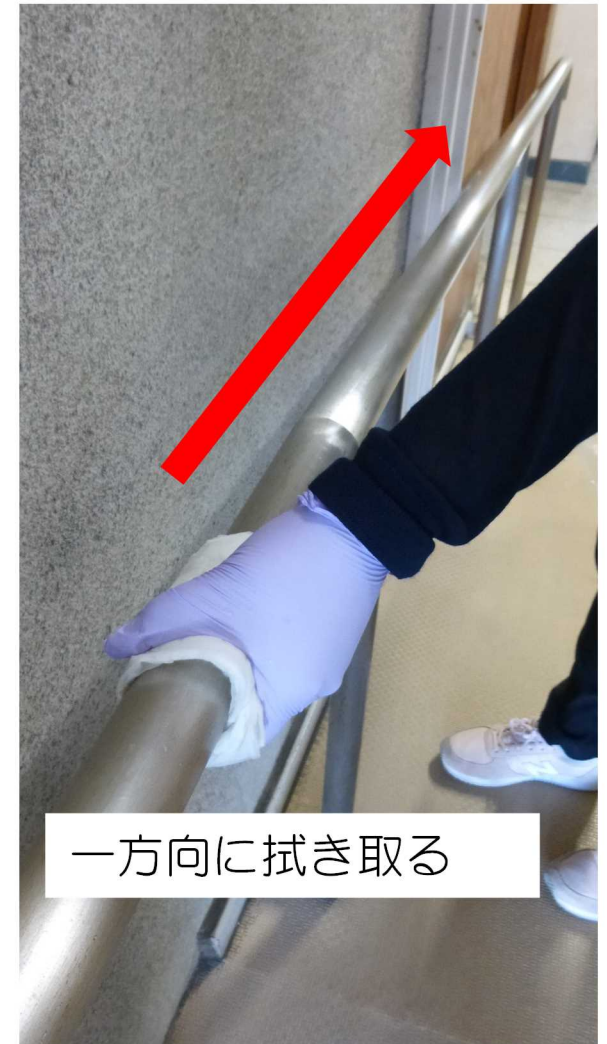
- 取っ手にペーパータオルを巻き付け、一度に拭き取る
(汚れている場合は新しいタオルに換え、繰り返し拭き取る)



手順（**手すり**の拭き取り）

- 手すりにペーパータオルを巻き付け、一度に拭き取る

途中で破れないよう厚めのペーパータオル



手順（スイッチの拭き取り）

- 電気のスイッチ等は人の手指がよく触れる場所（高頻度接触部位）のため拭き取る
- 一方向に拭きとる



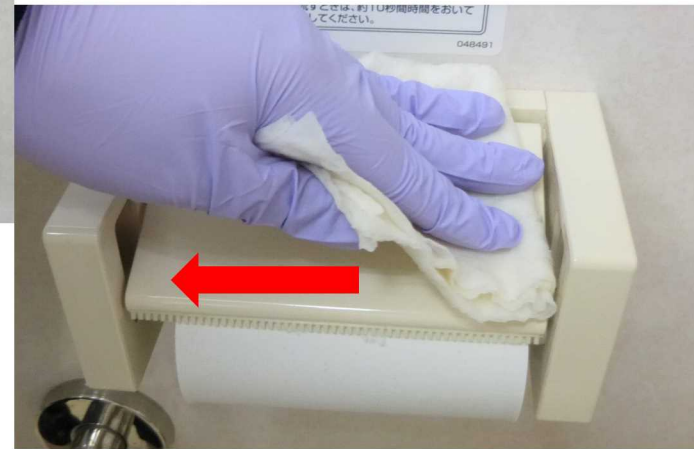
手順（トイレの拭き取り）

- 手すり、トイレットペーパーホルダー等のよく手指が触れる場所（高頻度接触部位）を消毒する



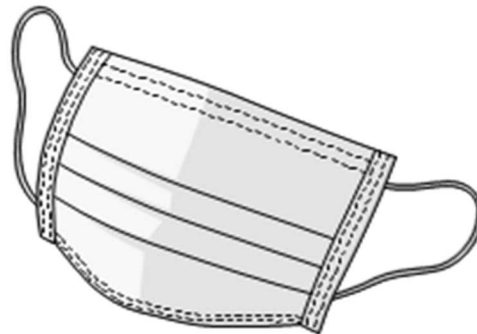
手順 (トイレの拭き取り)

- 一方向に拭き取る
- 一度拭いたら破棄する



消毒終了後

- ①手袋を外す（外し方はPPE着脱参照）
- ②マスク、使い捨てエプロンを脱ぎ、ゴミ袋に破棄する
- ③石けんでよく手を洗う





高知家の健康

新型コロナウイルス感染症の 対応・予防対策

手袋の取り外し手順

高知県幡多福祉保健所



手袋の外し方

1. 利き手で反対側の手の手袋の外側をつまむ



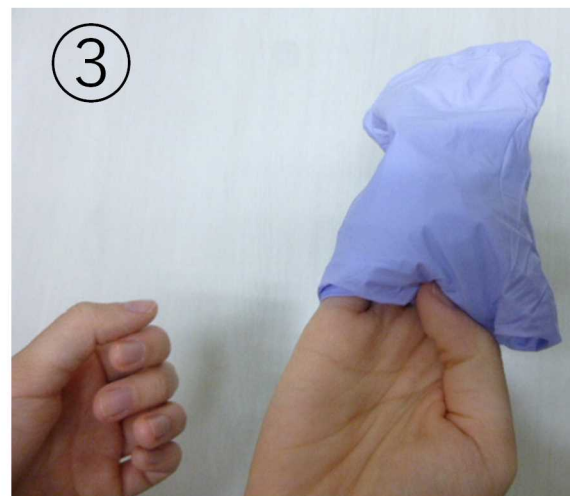
手袋の外し方

2. つまんだ手袋を裏返しながら外し、利き手で外した手袋を包み込む



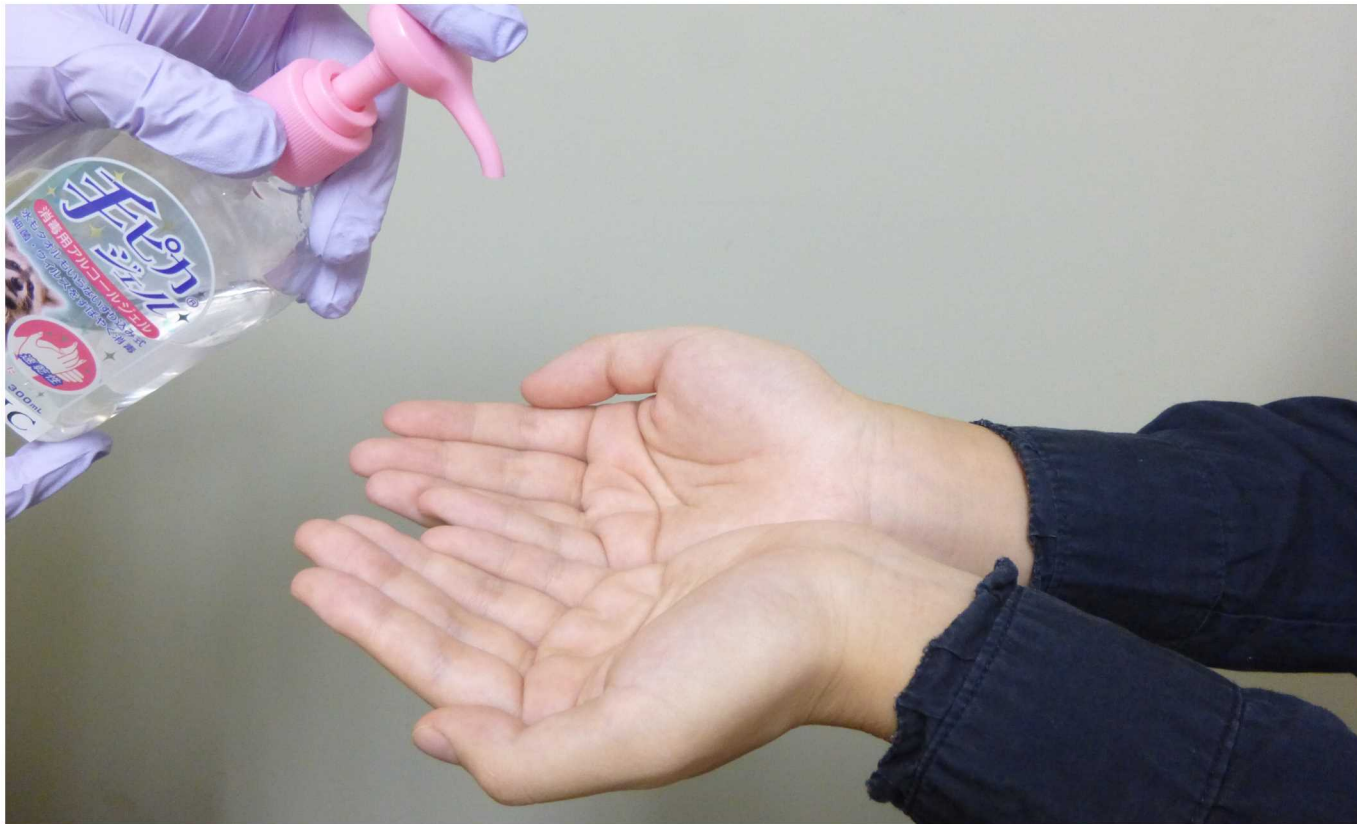
手袋の外し方

3. 手袋を外した方の手を反対の手袋の内側に入れ、手袋の外側に触れないように外す。



手袋の外し方

4. 介助者に消毒剤をもらい手指消毒を行う
5. 流水手洗いも忘れずに行う





ご清聴ありがとうございます
ございます