

新型コロナウイルス関連 参考

1. どうやって感染するの？

現時点では、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つが考えられます。

（1）飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ、咳（せき）、つば など）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

※感染を注意すべき場面：屋内などで、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき（WHO は、一般に、5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛まつ（約3,000個）が飛ぶと報告しています。）

（2）接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染します。

※感染場所の例：電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど

2. 感染を予防する方法

●「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避

感染を予防するためには、基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛、「3つの密」を避けること等が重要です。

1. 密閉空間（換気の悪い密閉空間である）、
2. 密集場所（多くの人々が密集している）、
3. 密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる）屋外でも、

密集・密接には要注意。

人混みや近距離での会話、特に大きな声を出すことや歌うこと、激しい呼吸や大きな声を伴う運動は避けましょう。

●マスクの着用

外出時はマスクを着用する

●石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに石鹸で手を洗きましょう。

アルコール消毒をしましょう。

洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

●咳エチケットの励行

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

家の中でも咳エチケットを心がける

●人と人との距離をとること（Social distancing；社会的距離）

（約2メートル）

四方を開ける。座席を間引く

●家やオフィスの換気を十分にする

風の流れることができるよう、2方向の窓を、1回、数分間程度、全開にしましょう。

換気回数は毎時2回以上確保しましょう。

●十分な睡眠などで自己の健康管理をしっかりする等で、自己のみならず、他人への感染を回避するとともに、他人に感染させないように徹底することが必要です。

4. 高齢者の多い社会福祉施設などでの感染対策

・職員は、出勤前に体温を計測し、発熱等の症状が見られる場合には出勤を行わないことを徹底すること、また、職場外でも、「3つの密」を避ける対応を徹底すること

・面会についても、緊急やむを得ない場合を除き、制限すること。面会を行う場合でも、体温を計測し、発熱が認められる場合には面会を断ること

・委託業者等についても、物品の受け渡しは玄関など施設に限られた場所で行い、立ち入る場合には、体温を計測してもらい、発熱が認められる場合には立ち入りを断ること

ウイルスを拡げないために、

・リハビリテーション等を行う場合には、同じ時間帯・同じ場所での実施人数を減らすこと、換気を行うこと、声を出す機会を最小限にすること、共有物について消毒を行うこと

・感染や感染が疑われる職員や利用者が発生した場合に、居室や共用スペースの消毒を徹底することや、それらの者と濃厚接触が疑われる者について、特定の職員により個室で対応すること

ここまでの引用・参考

●厚生労働省 新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～ (令和2年5月21日更新)

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html#c2>

●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21日時点版)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_ever_qa_00001.html#Q3-2

5. マスクなどについて

サージカルマスクとは (医療用マスク)

アメリカ食品医薬品局 (FDA が、BFE95%以上と規定したもの。

BFE (細菌濾過効率、Bacterial Filtration Efficiency)

マスクによって細菌を含む粒子 (平均粒子径 3.0 ± 0.3 マイクロメートル) が除去され患者への飛沫を防ぐ割合 (%)

PFE (微粒子濾過効率、Particle Filtration Efficiency)

試験粒子 (0.1 マイクロメートルのポリスチレン製ラテックス球形粒子) が除去され、装着者へ影響が出ない割合 (%) のことである。

日本では「サージカルマスク」という呼称やその性能に関して法令上の規定は特に無い

(<https://ja.wikipedia.org/wiki/マスク#医療用マスク参考> 2020年5月27日)

N95 規格とは

アメリカ合衆国 NIOSH (National Institute of Occupational Safety and Health: 米国労働安全衛生研究所) が定めた9種類 (後述) の基準の中で最も低いもので、「N」は耐油性が無いことを表し (Not resistant to oil)、「95」は試験粒子を 95% 以上捕集できることを表している。

(<https://ja.wikipedia.org/wiki/N95マスク参考> 2020年5月27日)

布製マスクの効果 厚労省

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/clot_h_mask_qa_.html#Q4

布製マスクには以下のような効果があると考えています。

1. せきやくしゃみなどの飛散を防ぐ効果があることや、手指を口や鼻に触れるのを防ぐことから、感染拡大を防止する効果。
2. マスクの着用により、喉・鼻などの呼吸器を湿潤させることで風邪等に罹患しにくくなる効果。
3. 洗濯することで繰り返し利用することができるため、店頭でマスクが手に入らないことに対する国民の皆様の不安の解消や、増加しているマスク需要の抑制により、医療機関や高齢者施設などマスクの着用が不可欠な方々にしっかり必要な量を届けるといった効果。

マスク・手袋・ガウンの着脱方法、消毒について

資料作成： 陸上自衛隊東部方面衛生隊

監 修：陸上幕僚監部

初版 令和2年4月13日

https://www.mod.go.jp/js/Activity/Gallery/images/Disaster_relief/2020covid_19/2020covid_19_guidance1.pdf

● 濃厚接触者の定義

濃厚接触と判断する目安を「2メートル以内の接触」から「必要な感染予防策無しで1メートル以内かつ15分以上の接触」に変更

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov/2484-idsc/9582-2019-ncov-02-qa.html>

● 新型コロナウイルスの環境や物質表面における生存時間

エアロゾル（空気中に漂う微粒子）中では3時間以上

銅の表面では4時間まで

厚紙（段ボール）の表面では24時間後まで

ステンレススチール表面では48時間後まで

プラスチック表面では72時間後まで感染力を維持

● 訪問介護職員のためのそうだったのか感染対策 動画

<https://net-yui.jp/news/2877>

●熱中症対策

<https://www.mhlw.go.jp/content/000633839.pdf>

屋外で人と十分な距離（少なくとも2 m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。