

# 感染症対策マニュアル

※新型コロナウイルス

リンク訪問介護ステーション

株式会社リンクス

令和 2 年4月30日

# 訪問介護で気を付ける注意点

## 1:事務所内での行為

- ① 入室時玄関のドアノブや取手など手に触れた部分は消毒・殺菌する。
- ② 電話・テーブル・机・椅子・書棚・照明スイッチ・流し台・蛇口・パソコン・コピー機、等の消毒・殺菌をする。
- ③ 打合せ・会議の時は特に、3蜜にならないようにしマスクを付け、換気を常に行う。  
※3蜜の定義＝換気の悪い密閉空間 多数が集まる密集場所 間近で会話や発声をする密接場所
- ④ 常に清潔な服装で、感染菌を持ち込まないように心がける
- ⑤ 感染防止に向け職員が感染源とならない様に、常にお互いの健康状態を気にかけて少しでも体調が悪い場合は管理者に報告し、自宅待機出来る様に環境を整える
- ⑥ 持ち歩くカバンや小物にも殺菌・消毒を心掛ける。
- ⑦ 利用者の情報の共有化を日頃から行い感染の疑いについて早期に把握出来る様にする。
- ⑧ 空気の流れを作るために事務所内の換気扇は止めない事。
- ⑨ 物品の受け渡しについては、玄関などの限られた場所で行う事とし、事業所内に立ち入る必要がある場合は、体温計を測定してもらい発熱がある場合は、立ち入りを断る。
- ⑩ 業者との接触にはマスクを着用し、対応の前後に手指の消毒をする。

## 2:移動時の注意事項

- ① 車両の内部は、常に殺菌・消毒・消臭を心掛ける。座席、ハンドル、シフトレバー、ドア等、常に手が触れるところは入念に行う。カーマットは常に清潔にして細菌の伝染を防ぐ。
- ② 制服は各訪問事に殺菌剤で消毒してからサービス訪問を行う。
- ③ 車内で訪問する都度に靴下を履き替え、マスクを取り換える。
- ④ 訪問用の靴は常に清潔にし消臭や消毒を小まめに行っておく事。
- ⑤ コンビニなどの共有トイレ等を借用し使用する時は手の触れる場所等は洗浄を入念に行う
- ⑥ 使い捨てマスクは蓋付きのゴミ箱やビニール袋に捨てる
- ⑦ 日中、車を長時間駐車する場合は車内温度が上がり熱中症になる可能性もあるので冷却スプレー等を使用し車内の温度を出来るだけ下げる暑さ対策を怠らない事。(体力の温存を図る)
- ⑧ 体温の上昇で熱中症や日射病を防ぐ為に冷却タオルや冷感マスクを使用する。
- ⑨ 上記項目に付随してスポーツドリンク等で体の水分量を確保し健康・体力状態の維持する事を心掛ける(この様なことが感染症の予防に繋がる) 我慢しないで水分補給は行う事。
- ⑩ 車内では常に身体のクールダウンを心掛ける事

## 3:訪問時の注意事項

- ① 玄関のインターホンや入口のドアや取手は細菌の感染源となり安いので特に気を付ける。  
必要に応じて利用者に失礼の無い様に消毒殺菌剤をさりげなく行ってから訪問する。
- ② 訪問する先々では自分の体温を管理し自己の健康状態を把握してから訪問する。  
身体が急激に異常を生じた場合は直ぐに、サービス提供責任者及び管理者及び事業所に連絡し指示を仰ぐ事。勝手な判断は絶対にしない事。
- ③ 玄関内では上着を脱ぎ、カバンを入り口に置き手の洗浄するのに利用者又は家族の同意を得てから洗浄をする。介助終了後も手の洗浄を利用者(家族)の許可を得て行う事。

- ④ 介助は出来るだけ DISPOSABLE を使用する事を心掛ける、お互いの感染を防ぐ為に介助中は利用者と真正面に対峙しないで自分の体を利用者より少し身体をずらして飛沫感染しない様にする。  
介助の開始時と終了時に、液体石けんと流水による手洗いまたは消毒用エタノールによる手指消毒を実施する。手指消毒の前に顔（目・鼻・口）を触らないように注意する。「1ケア1手洗い」、「ケア前後の手洗い」を基本とする
- ⑤ 排泄の介助等おむつ交換の際は、排泄物に直接触れない場合であっても、DISPOSABLE に加え、使い捨てエプロンを着用する。・おむつは感染性廃棄物として処理を行う。  
※ ポータブルトイレを利用する場合の介助も同様とする。（使用後ポータブルトイレは洗浄し、次亜塩素酸ナトリウム液等で処理を行う。）
- ⑥ 手洗い原則は病原菌を持ち込まない、持ち出さないです。以下のことに留意する事
  - ・手洗いは、訪問時と終了時
  - ・手洗いは、体液、粘膜、創部との接触後
  - ・手洗いは、排泄物、汚物等を処理した後
  - ・手洗いは、汚染された器具、装置を扱った後
  - ・手洗いは、DISPOSABLE やエプロンを脱いだ後
  - ・手洗いは、トイレの後食事の調理の前
- ⑦ リネン・衣類の洗濯等は利用者のリネンや衣類については、熱水洗濯機（80°C10 分間）で処理洗浄後乾燥させるか、または、次亜塩素酸ナトリウム液浸漬後、洗濯、乾燥を行う。  
利用者が鼻をかんだティッシュ等のゴミの処理は、ビニール袋に入れて処理を行う。
- ⑧ 手洗い洗浄後は肌のカサつき・肌荒れを出来るだけ防ぐ為にハンドクリームを塗布した後に介助を行う。
- ⑨ 感染を疑う風邪の症状や 37.5 度以上の発熱が4日以上（高齢者・基礎疾患がある者・妊婦である利用者等については2日程度）続いている者又は強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある利用者の場合は新型コロナウイルスの感染の疑いがあるので直ちに管理者に連絡し指示を仰ぐ事
- ⑩ 利用者への介助に当たっては、部屋の換気を1、2時間ごとに5～10分間行う事。また、他の部屋についても利用者（家族）の同意を得てから窓を開け、換気を実施する

#### 4: 濃厚接触が疑われる利用者に係る適切な対応の実施

- ① 濃厚接触が疑われる利用者については、自宅待機を行い、保健所の指示に従う。
- ② 保健所・ケアマネから報告を受けた場合は、保健所と相談し生活に必要なサービスを確保する。
- ③ 濃厚接触が疑われる職員の中で、発熱等の症状がある場合は、自宅待機を行い、保健所の指示に従う。発熱等の症状がない場合であっても、保健所と相談の上、可能な限りサービス提供を行わない
- ④ 感染が疑われる者との濃厚接触が疑われる職員のうち発熱等の症状がある場合は、自宅待機を行い、保健所の指示に従う。発熱等の症状がない場合であっても保健所と相談の上、可能な限りサービス提供を行わない事とする。

#### 5: サービス提供にあたっての留意点

- ① 自身の健康管理に留意し、出勤前に各自で体温を計測して、発熱や風邪症状等がある場合は出勤しないこと。
- ② 濃厚接触が疑われる者とその他の利用者の介護等に当たっては、可能な限り担当職員を分けての対

応や、最後に訪問する等の対応を行う

- ③ 訪問時間を可能な限り短くできるよう工夫を行う。ただし、やむを得ず長時間の見守り等を行う場合は、可能な範囲で利用者との距離を保つ様に工夫する。
- ④ 訪問時には、換気を徹底する。
- ⑤ 濃厚接触が疑われる者の介助に当たっては、職員は使い捨て手袋とマスクを着用する。  
咳込みなどがあり、飛沫感染のリスクが高い状況では、必要に応じてゴーグル、使い捨てエプロン、ガウン等を着用する。
- ⑥ 体温計等の器具については、消毒用エタノールで清拭を行う。
- ⑦ サービス提供開始時と終了時に、液体石けんと流水による手洗いまたは消毒用エタノールによる手指消毒を実施する。手指消毒の前に顔（目・鼻・口）を触らないように注意する。
- ⑧ 「1ケア1手洗い」、「ケア前後の手洗い」を基本とする。
- ⑨ 清潔・入浴の介助等・介助が必要な利用者については、原則清拭で対応する。  
清拭で使用したタオル等は、手袋とマスクを着用し、一般定な家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾燥させる。




## 6:対象物による消毒方法

対 象	消毒方法
手 指	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エタノール含有消毒薬:ラビング法(30 秒間の擦式) ワイピング法(拭き取り法)</li> <li>・スクラブ剤による洗浄(消毒薬による 30 秒間の洗浄と流水)</li> </ul>
嘔吐物、排泄物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・嘔吐物や排泄物や吐物で汚染された床は、手袋をして 0.5%次亜塩 素酸ナトリウムで清拭する。</li> </ul>
差し込み便器 (ベッドパン)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・熱水消毒器(ベッドパンウォッシャー)で処理(90℃1 分間)。</li> <li>・洗浄後、0.1%次亜塩素酸ナトリウムで処理(5 分間)。</li> </ul>
リネン・衣類	<ul style="list-style-type: none"> <li>・熱水洗濯機(80℃、10 分間)で処理し、洗浄後乾燥させる。</li> <li>・次亜塩素酸ナトリウム(0.05~0.1%)浸漬後、洗濯、乾燥させる。</li> </ul>
食 器	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自動食器洗浄器(80℃10 分間)</li> <li>・洗剤による洗浄と熱水処理で十分である。</li> <li>まな板、ふきん</li> <li>・洗剤で十分洗い、熱水消毒する。</li> <li>・次亜塩素酸ナトリウム(0.05~0.1%)に浸漬後、洗浄する。</li> </ul>
ドアノブ、便座	<ul style="list-style-type: none"> <li>・消毒用エタノールで清拭する。</li> <li>浴槽 ・手袋を着用し、洗剤で洗い、温水(熱水)で流し、乾燥させる。</li> </ul>
カーテン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一般に感染の危険性は低い。洗濯する。</li> <li>・体液等が付着したときは、次亜塩素酸ナトリウムで清拭する。</li> </ul>

## 感染症対策連絡網

名 称	電 話 番 号
一般相談(コールセンター)	電話番号: <b>0120-567-177</b> 受付時間 AM8:30~PM9:00 土日祝日 AM8:30~PM5:15
帰国者接触者相談センター	電話番号 <b>0120-567-747</b> 受付時間: 度日祝日含む 24 時間
健康福祉部保健所健康推進課感染症対策係 住所: 福島市森合町 10 番 1 号保健福祉センター 電話番号: <b>024-572-3152</b> F A X : 024-525-5701	
福島市役所 〒960-8601 福島市五老内町 3 番 1 号 電話番号: <b>024-535-1111</b> (代 表)	
リンク訪問介護ステーション 〒960-0101 福島市瀬上町字 寺前 12-13 ホワイトコーポラス 電話番号: <b>024-597-8893</b> F A X: 024-597-8895	

## 訪問介護感染症対策動画資料

<p style="text-align: center;"><b>NO 1 【厚生労働省老人保健課許可済】</b></p> <p>訪問介護職員のため新型コロナウイルス感染拡大防止                      基本的<b>動画</b></p> <p>監修：一般社団法人全国訪問看護事業協会                      制作：聖路加国際大学大学院看護学研究科 山田雅子</p>	 <p style="writing-mode: vertical-rl; font-size: small;">訪問介護のための感染症対策 ① 訪問介護のための感染症対策</p>
<p style="text-align: center;"><b>NO 2 【厚生労働省老人保健課許可済】</b></p> <p>訪問介護職員のため新型コロナウイルス感染拡大防止                      基本的<b>動画</b></p> <p>監修：一般社団法人全国訪問看護事業協会                      制作：聖路加国際大学大学院看護学研究科 山田雅子</p>	 <p style="writing-mode: vertical-rl; font-size: small;">感染対策！② 感染対策！ ① 感染対策！② 感染対策！</p>
<p style="text-align: center;"><b>NO 3 【厚生労働省老人保健課許可済】</b></p> <p>訪問介護職員のため新型コロナウイルス感染拡大防止                      基本的<b>動画</b></p> <p>監修：一般社団法人全国訪問看護事業協会                      制作：聖路加国際大学大学院看護学研究科 山田雅子</p>	

## 補足事項

### 1:用語の定義

スクラブ法：（洗浄法）洗浄剤を配合した手洗い用消毒薬を使ってよく泡立てて擦った後、流水で洗い流す方法。洗浄と消毒が同時に行える。

ラビング法：（擦式法）アルコール擦式製剤を手掌にとり、乾燥するまで擦り込んで消毒する方法。特別な手洗い設備を必要としないため、簡便に手洗いができる。

### 次亜塩素酸水とは

「次亜塩素酸水」は、塩化ナトリウム水溶液を電気分解するなどして作られたものです。新型コロナウイルスの消毒目的で利用が広がっています。

使用用途は、スマホの画面・キッチン周り・テーブルなど身の回り品の消毒です。手指を含む人体への使用は推奨されていません。

空間除菌のために、加湿器などを使って次亜塩素酸水を空気中に噴霧することは控えてください。吸引してしまうと、人体に有害な可能性があるからです。

### 次亜塩素酸水使用時に注意すること

- 酸性洗剤と混ぜて使用しないでください
- 金属製（鉄、ブリキ、銅など）の容器は錆びる可能性があります
- 次亜塩素酸水には使用期限があります。また次亜塩素酸水の濃度は、時間経過にともなって低減します
- 次亜塩素酸水は有機物によって分解されます。使用時は、あらかじめ消毒したいものの汚れを落としておきましょう
- 次亜塩素酸水は紫外線によって分解されます。遮光性の容器に入れるか暗所に保管しましょう
- 2020年5月29日現在「次亜塩素酸水」の新型コロナウイルスへの有効性は確認されていません。あくまで「有効な可能性があるもの」という点に留意してください

### 次亜塩素酸ナトリウム液とは

一方の「次亜塩素酸ナトリウム液」は、ハイターの原料である塩素系漂白剤等を希釈して作られたもの。液性は非常に強いアルカリ性です。

厚生労働省は、食器・手すり・ドアノブなど身近な物の殺菌消毒に有効だとしています。ご家庭で手作りできるのもポイントですね。

## 次亜塩素酸ナトリウム液の取り扱いには、十分な注意が必要です。

酸性タイプの製品と一緒に使用すると、有害ガスが出て大変危険です。目に入ると失明のおそれがあります。

手指の消毒を含め、人体に直接使用することは絶対にしないでください。空間除菌のために霧吹きやスプレーで散布することも避けてください。

またハイターなど塩素系漂白剤から次亜塩素酸水を生成することはできません。塩素系漂白剤を薄めた液を「次亜塩素酸水」の代わりに使用することは避けてください。

## 次亜塩素酸ナトリウム液の正しい使い方

次亜塩素酸ナトリウム液は、正しく使用すれば、ドアノブや手すり、照明のスイッチ、便座などの殺菌消毒に非常に効果的です。ポイントは、濃度 0.05% に薄めた上で使用すること。

ここからは厚生労働省や自治体が示している「次亜塩素酸ナトリウム液の作り方」をご紹介します。

### 次亜塩素酸ナトリウム液(希釈)の作り方

1. 原液濃度が 5%～6% の塩素系漂白剤を用意します
2. 500ml のペットボトル 1 本の水に、5ml (ペットボトルのキャップ 1 杯) の塩素系漂白剤を入れます
3. ペーパータオルなどに十分に薬液を含ませて拭いた後、水拭きをします。直接手に触れないようご注意ください

花王やカネヨ石鹼などメーカー別の作り方は、以下の図を参考にしてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ1杯) <sup>※</sup> <small>※次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆっくりと分解し、温度が低下していきまます。購入から3ヶ月以内の場合は、水1Lに本商品 10ml (商品付属のキャップ1/2杯) が目安です。</small>
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

(プライベートブランド)


ブランド名 (五十音順)	商品名	作り方の例
イオングループ (トップバリュ)	キッチン用漂白剤	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
西友/サニー/ リヴィン (きほんのき)	台所用漂白剤	水1Lに本商品 12mL (商品付属のキャップ1/2杯)
セブン&アイ・ ホールディングス (セブンプレミアム ライフスタイル)	キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

※上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。  
表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。

(抜粋)新型コロナウイルス 身の回りを清潔にしましょう。(厚生労働省/経済産業省)

## 新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。




手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100万個
石けんやハンドソープで10秒も洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約 0.01% (数百個)
	2回繰り返す	約 0.0001% (数個)

(資料出典：「感染症学雑誌」 90(2) 200-205(2008) 204頁)


食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)




**熱水**

食器や箸などは、80℃の熱水に10分浸さらすと消毒ができます。  
火傷に注意してください。



**塩素系漂白剤**  
(次亜塩素酸ナトリウム)

濃度 0.05% に薄めた上で、拭くと消毒ができます。  
ハイター、ブリーチなど、裏面に作り方を説明しています。  
※目や肌への影響が大きい。  
※取り扱いは十分注意が必要ですが、必ず製品の注意書きをよく読んでください。  
※効果は異なります。





参考  
0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。  
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に決めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水1Lに本商品25mL(商品付属のキャップ1杯) <sup>*</sup> <sup>*</sup> 次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆっくりと分解し、濃度が低下して いきます。個人から1ヶ月以内の場合は、水1Lに本商品10mL(商品 付属のキャップ1/2杯)が目安です。
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL(商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL(商品付属のキャップ1/2杯)

(プライベートブランド)

ブランド名 (五十音順)	商品名	作り方の例
イオングループ (トップバリュ)	キッチン両用漂白剤	水1Lに本商品10mL(商品付属のキャップ1/2杯)
西友/サニー/ リウオン (香ばしの香)	台所用漂白剤	水1Lに本商品12mL(商品付属のキャップ1/2杯)
セブン&アイ ホールディングス (セブンプレミアム ライフスタイル)	キッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL(商品付属のキャップ1/2杯)

<sup>\*</sup>上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。  
表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしっかりとご確認ください。

## 次亜塩素酸ナトリウム液使用時に注意すること

次亜塩素酸ナトリウム液を使用する際は、以下の事項に十分注意してください。

- 家庭用手袋等を着用し、直接手で触れないように使用してください
- 消毒作業以外には使用しないでください
- 使用するときは、十分な換気を行ってください
- 乳幼児の誤飲に十分注意してください
- 他の薬品と混ぜないでください
- 金属部位に使用する場合は、劣化する可能性があります
- 他の容器に小分けにして使用する際には、十分注意して取り扱ってください
- スプレーボトルでの噴霧は避けてください
- 目の中に入った場合は、直ちに水で洗い流してください
- 製品に記載してある「使用上の注意」をよく読んで使用してください
- 消毒液は保存せずに、その都度作るようにしましょう(時間経過にともなって効果が減っていきます)



## 正しい手洗い



実は指先や指の間、手首にも見えないバイ菌・ウイルスが！  
すみずみまでやさしくていねいに洗いましょう。  
薬用のハンドソープを使うとより効果的です。

手のひらを  
ゴシゴシするだけで、  
満足していませんか？



1



指輪や時計などは  
はずします。

2



まず流水で手を洗います。

3



せっけんをつけて  
しっかり泡立てます。

4



手のひら、手の甲をこすり、  
指の間は、両手を組むようにし  
て

5



親指は、反対の手で  
ねじるようにして洗います。

6



指先、爪の間は手のひらの上で  
指先をこするように洗います。

7



手首は、反対の手で  
ねじるようにして洗います。

8



流水でせっけんと汚れを  
十分に洗い流します。

9



清潔な乾いたタオルで水分を  
しっかりとふき取ります。



## 正しいうがい



ウイルスは空気中に粉れていて、気づかぬうちに吸い込んでしまっていることも！  
外から帰ったらすぐにうがいをして、のどの粘膜についたウイルスを洗い流しましょう。  
うがい薬を使用することで、のどの殺菌・消毒効果がいっそう高まります。

1



うがい薬を適量コップに入れます。  
(製品の説明書をお読みください)

2



説明書に記載されている量の水を加えた、  
うがいの溶液をつくります。

3



口に溶液を含み、少し強めに  
「ブクブク」と口の中をゆすいで吐き出します。

4



口に含んで上を向き、約15秒位  
のどの奥まで「ガラガラ」うがいを  
して吐き出します。

5



もういちど「ガラガラ」  
うがいを約15秒位します。

### 3つの密を避けましょう」を公表



## 正しい消毒



細菌・ウイルスからからだを守るために大切な「正しい消毒」の習慣。  
でも、間違えたやり方では効果がでないこともあるので、正しい方法を身につけましょう。

1



ポンプを押して、  
消毒液やジェルを手のひらに  
適量出します。

2



消毒液やジェルを  
両手でこすりあわせるように  
して、  
手のすみずみまでなじませま

3



乾けば消毒OK!

# 3つの密を避けるための手引き!

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、「**3つの密(密閉・密集・密接)**」を避けてください。
- 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り「**ゼロ密**」を目指しましょう。
- 屋外でも、密集・密接には、要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。



厚生労働省 コロナ



0120-565653



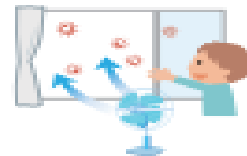
新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

## ① 「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を!

「部屋が広ければ大丈夫」、「狭い部屋は危険」というものではありません。カギは「換気の程度」です。WHOも、空気感染を起こす「結核・はしかの拡散」と「換気回数の少なさ」の関連を認めています。

### 窓がある場合

- ・ 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。
- ・ 窓が1つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用したり工夫すれば、換気の効果はさらに上がります。



### 機械換気がある場合

- ・ 窓がない施設でも、建物の施設管理者は、法令により感染症を防止するために合理的な換気量を保つような維持管理に努めるよう定められています。  
※ビル管理法により、不特定多数の方が利用する施設では、空気調換の設備により、一人当たり換気量(毎時約30m<sup>3</sup>)を確保するよう努めなければなりません。
- ・ したがって、地下や窓のない高所の施設であっても、換気設備(業務用エアコン等)によって換気されていることが通常のため、過剰に心配することはありません。
- ・ しかし油断は禁物です。換気量をさらに増やすことは予防に有効です。冷暖房効率は悪くなりますが、窓やドアを開けたり、換気設備の外気取入れ量を増やしましょう。また、一部屋当たりの人数を減らしましょう。
- ・ 通常の家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで、換気を行っていません。別途、換気を確保してください。また、一般的な空気清浄機は、通過する空気量が換気量に比べて少ないことから、新型コロナウイルス対策への効果は不明です。

### 乗り物の場合

- ・ 乗用車やトラックなどのエアコンでは、「内気循環モード」ではなく「**外気モード**」にしましょう。
- ・ 電車やバス等の公共交通機関でも、**窓開け**に協力しましょう。



厚生労働省 コロナ



0120-565653



## ② 「密集」しないよう、人と人の距離を取りましょう!

・他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離（**2メートル以上**）を取りましょう。

・スーパーのレジなどで列に並んでいるとき、前の人に近づきすぎないように注意しましょう。



・飲食店の座席では、**隣の人と一つ飛ばしに座る**と、距離を確保しやすいです。

また、真向かいに座らず、**互い遠くに座る**のも有効です。

店舗の責任者は、椅子の数や配置を工夫して、十分な距離を保ちましょう。



・エレベーターでは、多くの人々が密集しがちです。混みあっているときは、一本遅らせましょう。また、健康のためにも、階の上下には階段の利用に努めましょう。



・職場は、工夫してテレワークへ転換しましょう。導入に向けた支援策もあります。

[https://www.mhl.go.jp/stf/iseisaku/isyoku/teburya/0000/04708\\_00001.html#tab=tab01](https://www.mhl.go.jp/stf/iseisaku/isyoku/teburya/0000/04708_00001.html#tab=tab01)



厚生労働省 コロナ

検索

0120-565653



新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いいたします

## ③ 「密接」した会話や発声は、避けましょう!

・密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。WHOは「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。



・対面での会議や面談が避けられない場合には、**十分な距離を保ち**、マスクを着用しましょう。



・エレベーターや電車の中などでは、距離が近づかざるを得ない場合があります。**会話**や、携帯電話による**通話を慎み**ましょう。

・飲食店では、マスクを外す時間が長くなりがちです。外している間に飛沫が飛ぶことを抑えるには、例えば多人数での会食のように、大声にならざるを得ない催しは慎みましょう。家族以外の多人数での会食などは避けましょう。



注1「多人数」とは10人以上を想定していますが、なるべく少ない方がいいです。

・スポーツジムなど、多人数かつ室内で呼気が激しくなるような運動を行うことは避けましょう。



・喫煙も、近くにいる人との「密」に、この点が注意して下さい。



厚生労働省 コロナ

検索

0120-565653

