

「もしかしたらコロナかも??」

訪問で感染を広げないか心配、、、

感染疑いのある利用者さんの訪問前に！

①手洗いのタイミング、
マスクやエプロン等の
正しい使い方は？
詳しくはP.2へ

②手指以外に、訪問で
消毒するところ(もの)は？
詳しくはP.6へ

③身近なもの
で消毒液を作る
には？
詳しくはP.8へ

④保健所(帰国者・接触者
センター)に連絡する
タイミングは？
詳しくはP.10へ

もう一度、
確認してから訪問
しましょう！

⑤本人・家族等(接触者)に
伝えておくべき
「家庭内の注意事項」とは？
詳しくはP.11へ

⑥うつさない、もらわない、
広げないために、
訪問時に気をつけることは？
(感染予防チェックリスト)
詳しくはP.14へ

在宅での感染予防対策で、環境づくりや準備できる物品には限りがあるかもしれません。ご自身や利用者さんをはじめ、大切な人たちを守るために、可能な範囲で工夫をしながら新型コロナウイルスの感染予防対策をしましょう！

はじめに

新型コロナウイルスの感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」の二つと考えられています。感染疑いのある利用者さんからの感染予防をするだけでなく、無症状感染者も確認されていることから「自分も感染しているかもしれない」という考えで、感染拡大を予防する意識を持つことも大切です。

飛沫感染：感染者のくしゃみ、咳、つばなどと一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを含む飛沫を口や鼻から吸い込んで感染します。

接触感染：感染者がくしゃみや咳をしていた周辺やくしゃみや咳を押さえた手で触れた場所にウイルスが付着します。他の人がその部分に触れた後、その手で顔（目・鼻・口）を触ることで感染します。

【感染予防の重要なポイント】

- ◎ ウイルスを含む飛沫が目・鼻・口の粘膜と接触するのを防ぐ
- ◎ ウイルスが付着した手が、目・鼻・口の粘膜と接触するのを防ぐ
- ★風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に一人一人の咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要になります。

【集団感染が生じた場の共通点】

- 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発声が行われる）

という3つの条件が同時に重なる場では、感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。

3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するために、できるだけ「ゼロ密」を目指しましょう。

※厚生労働省ホームページ「国民の皆さまへ(新型コロナウイルス感染症)」より

これらを踏まえ、新型コロナウイルスに感染疑いのある利用者さんを訪問する際に役立つ情報を6項目に分けて掲載していきます！ぜひ、ご活用ください！！

<目次>

- ①手洗いのタイミング、マスクやエプロンの正しい使い方は？…P.2
- ②手指以外に訪問で消毒するところ（もの）は？…P.6
- ③身近なもので消毒液を作るには？…P.8
- ④保健所（帰国者・接触者センター）に連絡するタイミングは？…P.10
- ⑤本人・家族等（接触者）に伝えておくべき「家庭内の注意事項」とは？…P.11
- ⑥うつさない、もらわない、広げないために、訪問時に気をつけることとは？（感染予防チェックリスト）…P.14
- ⑦参考資料（あなたが新型コロナウイルス感染症の疑いで、自宅待機を指示されたら/JHHCA作成）

なお、新型コロナウイルス感染症とは…？についての詳しい情報は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html



①手洗いのタイミング、マスクやエプロン等の正しい使い方は？

※新型コロナウイルス感染疑いの利用者さんの訪問時には、マスク・手袋・エプロンを着用しましょう。

《手袋・マスク・エプロン(ガウン)について》

※「うつらない」ためだけでなく「うつさない」「(感染を)広げない」ためにも、着用が必要です。

- 血液や体液との接触を最小限にし、身体を保護する。
- 行うケアに応じて必要なものを組み合わせて使う。

手袋が必要な場面

- 口腔ケア・義歯の取り扱い
- 吸引
- 排せつ物の取り扱い
- 陰部洗浄、おむつ交換
- 失禁している人の清拭
- 汚染器材の洗浄
- 環境整備
- 汚染リネンの交換など

マスクが必要な場面

- 咳が出る利用者
- 咳が出る利用者の半径1 m以内に入る可能性がある職員 など

新型コロナウイルス対策では、常に着用しましょう

プラスチックエプロン・ガウンが必要な場面

- 排せつ物の取り扱い
- 陰部洗浄、おむつ交換
- 汚染器材の取り扱い など

直接血液や体液に触る時も必要です

手袋の使用方法

・手袋の使用前後は、手洗い/手指消毒を行きましょう。使用後は、ビニール袋に入れてふたつきのごみ箱に捨てます。もしくは、ビニール袋に入れて密閉してください(捨て方は P.5 参照)。

手袋の外し方 手を汚染させないように外す。



福祉・介護施設における新型コロナウイルス感染症の対策感染対策とその注意点
長崎大学病院 感染制御教育センター 元川 津留美氏 新型コロナウイルス感染症対策緊急講習会 資料より引用
http://www.kankyokansen.org/uploads/uploads/files/jsipc/fukushi-kaigo_taisaku.pdf

マスクの使用方法

正しいマスクの着用



【マスクの取り扱いで注意すること】

1. (つける時)鼻や口、あごを覆います。特に鼻と口の脇に隙間ができないようにしっかり伸ばします。
2. 可変式の鼻部分を鼻筋にフィットさせ、ゴムひもを調整し、両耳をしっかり固定します。
3. (はずす時)片耳のゴムひもを持ち、顔から外します。
4. (捨てる時)ビニール袋に入れてふたつきのごみ箱に捨てます。もしくは、ビニール袋に入れて密閉してください(捨て方は P.5 参照)。

※表面にウィルスがついている可能性があるため、使用中、外す時など表面には触れないように注意しましょう。

「感染予防対策」(厚生労働省) <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593493.pdf> を加工して作成

エプロン使用方法

※エプロンはできれば使い捨て、長袖タイプが望ましいです。使い捨てがない場合、他の利用者訪問用のエプロンとは別に1枚用意しましょう。使用後に密閉できるナイロン袋なども用意しておきましょう。

1. エプロンを着用してから訪問します。
2. 手(手袋)についたウィルスや汚れを広げないために、訪問中は後ろ側(首元、後ろの結び目)には触らないようにしましょう。
3. 訪問後、エプロンを首元、両袖の順に脱ぎながらエプロンの表面が内側になるように、表側は触らないように丸めていってください(下図参照(使い捨ての場合):洗濯物を裏表ひっくり返しながら丸める感じです)。
4. ビニール袋に入れて密閉してください(使い捨ての場合、捨て方は P.5 参照)。



日本感染管理ベストプラクティスより引用
<https://bespractic.net/data/Publication/Publication-01.pdf>

※マスク、エプロン、ゴーグルなどを触った後・外した後は、手洗いや手指消毒を行ってください。

手洗い/手指消毒方法

福祉・介護施設における新型コロナウイルス感染症の対策感染対策とその注意点
 長崎大学病院 感染制御教育センター
 元川 津留美氏 新型コロナウイルス感染症対策緊急講習会 資料より引用

《手指衛生が必要な場合》

- 1.利用者さんに直接触れる前、触れた後(検温、移乗・移動介助、更衣介助、入浴介助、食事介助)
- 2.食事準備の前、服薬介助の前
- 3.利用者さんの汚染物を処理した後(血液・体液・吐物・排泄物や正常でない皮膚)
- 4.利用者さんの周囲のものに触れた後(ベッド柵、サイドテーブル、シーツ、カーテンなど)
- 5.個人防護具(マスク・手袋・エプロンなど)をつける前、外した後

※手袋をつけていても、汚染物を触ったら手袋を交換する、もしくは手袋のまま手指衛生を行いましょう。

正しい手洗い



感染疑いの人とのタオルの共有は避けましょう

正しい手指消毒



手は乾燥した状態で使用しましょう

「宿泊療養における感染対策」(厚生労働省) <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000622781.pdf> を加工して作成



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 秒もみ洗い後 流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 0.001% (数十個)
	2 回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

「新型コロナウイルス対策」(厚生労働省) <https://www.mhlw.go.jp/content/000617981.pdf> を加工して作成

新型コロナウイルスなどの感染症対策としてのご家庭でのマスク等の捨て方

新型コロナウイルスなどの感染症に感染した方やその疑いのある方などがご家庭にいらっしゃる場合、鼻水等が付着したマスクやティッシュ等のごみを捨てる際は、以下の『ごみの捨て方』に沿って、「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心がけましょう。

ごみの捨て方

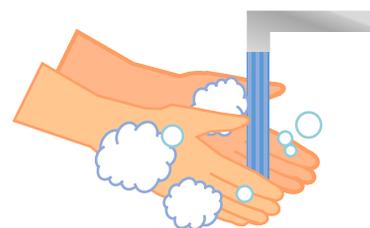
①ごみ箱にごみ袋をかぶせま
す。いっぱいになる前に早め
に②のとおりごみ袋をしばっ
て封をしましょう。



②マスク等のごみに直接触
れることがないようにしっか
りしばります。



③ごみを捨てた後は石鹸を
使って、流水で手をよく洗
いましょう。



※万一、ごみが袋の外に触
れた場合は、二重にごみ袋
に入れてください。

- 『ごみの捨て方』に沿っていただくことにより、ご家族だけでなく、皆様が出したごみを扱う市町村の職員や廃棄物処理業者の方にとっても、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどの感染症対策として有効です。
- ごみを捨てる際は自治体のルールに従うとともに、ポイ捨ては絶対にやめましょう。使用済みのマスク等のごみを捨てる際にも、『ごみの捨て方』を参考に、「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「ごみを捨てた後は手を洗う」ことに注意しましょう。



②手指以外に、訪問で消毒するところ（もの）は？

【使用できる消毒剤】

・消毒用アルコール ・塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）

※消毒用アルコールは現在入手困難ですが、塩素系漂白剤は、台所や洗濯等で一般的に家庭で使用されているもので入手可能です →身近なもので消毒液をつくる P.8 ページ参照

※手指の消毒には塩素系漂白剤は使用できません。消毒用アルコールを使うか、石けんと流水でしっかり手を洗ってください

※塩素系漂白剤は取扱説明書に従ってお使いください

【消毒方法について】

準備

- ・日ごろの整理整頓、ゴミやホコリを取る清掃がまず必要です。
- ・必ず換気しながら行いましょう。
- ・作業者は、必ずマスクと手袋を着用しましょう。（可能な限り、使い捨てのものを使用）
- ・廃棄するためのビニール袋を準備し、使用後の布等を入れましょう。
- ・塩素系漂白剤の場合は、正しく希釈した消毒液を使用しましょう。作り置きしたものは効果がないため、消毒するたびに作り直しましょう。

消毒方法

消毒液を十分に含ませてしぼった布等で、消毒する場所を拭き取った後（一方向に拭く）、から拭きします。塩素系漂白剤の場合は、金属部分は腐食する可能性があるため、消毒後に水拭きをします。

※使用した布等は洗って再利用せず、準備しておいたビニール袋に入れてください

※スプレー式ボトルでの噴霧は、ウイルス拡散の可能性があるので、好ましくありません

消毒場所

手指がよく触れる場所を消毒します。

※ウイルスの残存期間は、現時点では不明とされています

《主な消毒場所一覧》

場所		消毒する箇所
家庭や 職場	部屋	ドアノブ、窓の取っ手、照明のスイッチ、ソファ、 テーブル、椅子、電話機、コンピューターのキーボードと マウス、小児玩具、壁、床等
	台所・風呂・トイ レ等	水道の蛇口、シャワーヘッド、洗面器、ドアノブ、 窓の取っ手、照明スイッチ、浴槽、排水溝、 水洗便器と流水レバー、便座とフタ、汚物入れ、壁、床等

家庭や 職場 (続き)	衣類・寝具	通常の洗濯機で問題ないと言われてはいますが、気になる場合には、熱湯消毒(80℃、10分以上)してから洗濯機にかけます。
職場や集 合住宅の 共用部分	エレベーター・ エスカレーター	エレベーターの呼び出しボタン、停止階ボタン エスカレーターの手すり部分
	建物の出入り口	建物の出入り口にあるドアノブ、ハンドル、セキュリティー 対応のオートロックボタンなど不特定の人が触れる部分
	共用のトイレ 給水場所・洗面台 等	※家庭や職場の「台所・風呂・トイレ等」の欄参照

※感染者や濃厚接触者が使用したトイレを消毒用アルコールで消毒する場合は、
濃度70パーセント以上のものを使用してください

【消毒後の注意】

※消毒後もしばらくの間は窓を開けておくなど、十分な換気を行いましょう

※手荒れがあるとウイルスが残りやすいと言われてはいますので、ハンドクリームなどで手荒れを
防ぐことも重要です

※東京都中野区ホームページ「新型コロナウイルスの感染を予防する消毒方法について」を一部加工して作成

③身近なもので消毒液を作るには？

参考

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



※感染疑いの利用者や濃厚接触者が使用したトイレの消毒は0.1%の消毒液を使用してください（下表の水の量は同じままで、ハイターなどの量を2倍にする）

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、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1Lに本商品25mL（商品付属のキャップ1杯）
	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）
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	水1Lに本商品10mL（商品付属のキャップ1/2杯）
	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	水1Lに本商品10mL（商品付属のキャップ1/2杯）
	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）

【注意】

- 使用にあたっては、商品パッケージやHPの説明をご確認ください。
- 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。

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）



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



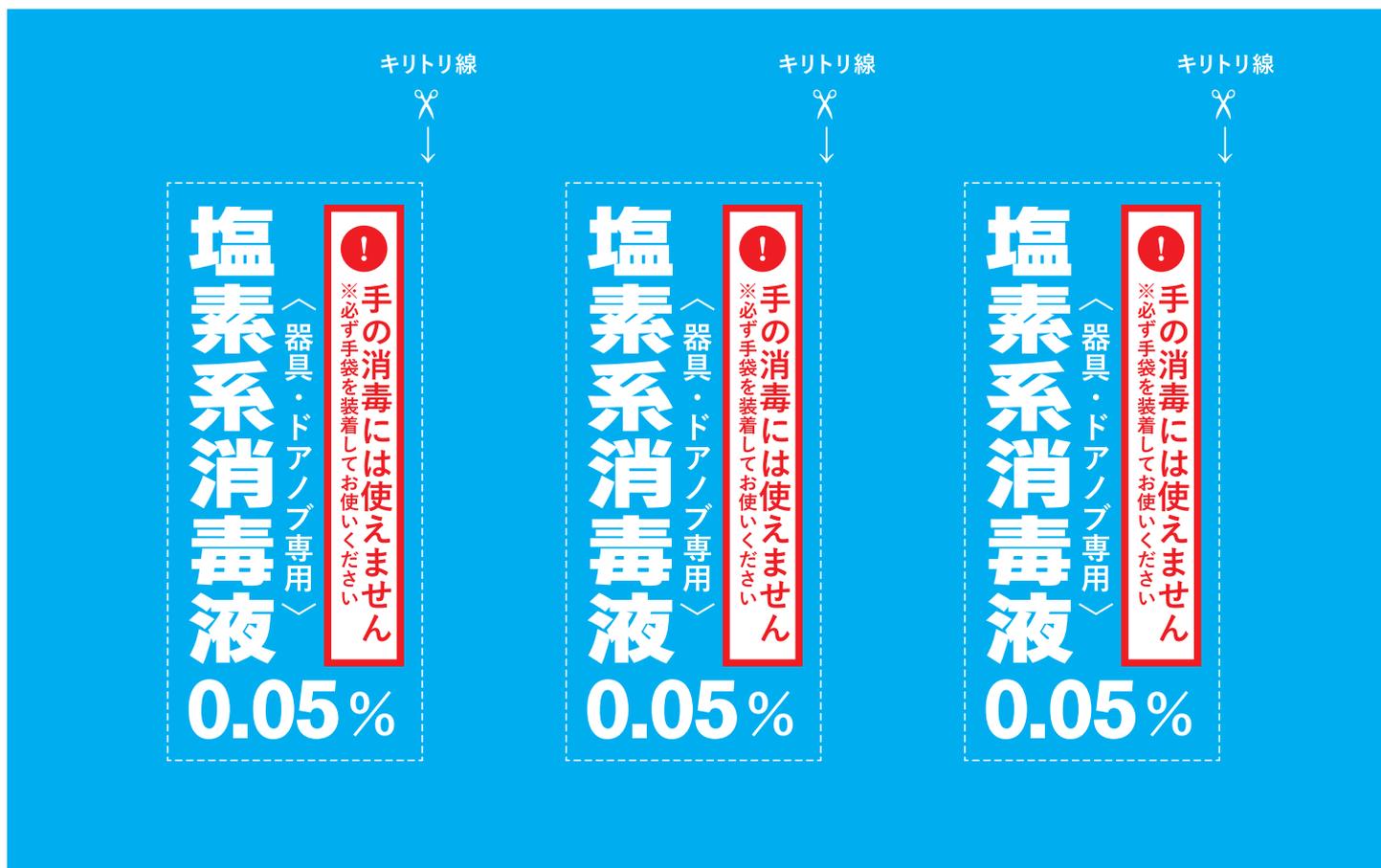
濃度0.05%に薄めた上で、拭くと消毒ができます。
ハイター、ブリーチなど。裏面に作り方を表示しています。

【注意】

- ・家事用手袋を着用して行ってください。
- ・金属は腐食することがあります。
- ・換気をしてください。
- ・他の薬品と混ぜないでください。

〈自家製消毒液用ラベル〉

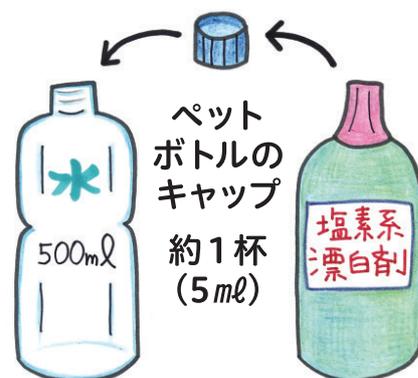
点線にそって切りとり、
テープでペットボトルに貼りましょう。



〈自家製消毒液の作り方〉 約 0.05%濃度

原液の次亜塩素酸ナトリウム濃度が約 5%の塩素系漂白剤 (ハイター®、ブリーチ®など) を使用する場合は、500 ml のペットボトル 1 本の水道水に、原液 5 ml (ペットボトルのキャップ約 1 杯) を入れます。商品によって濃度が異なるので注意しましょう。

作るときも使うときも、必ず手袋を使ってください。



手の消毒には
使わないこと!



※作った消毒液はできるだけ1回で使い切りましょう。もし残った場合は、誤飲などの事故が起きないように、ボトルに「消毒液」と明記し、冷暗所に保管してください。



STAY HOME # お家にいよう

家にいることで、自分や家族、世の中の人々を助けることができます。

利用者の方に疑わしい症状がある・・・

④保健所(新型コロナウイルス相談窓口)に相談するタイミングは？

※必ず各事業所で決められた連絡手順にそって行ってください。

症状の目安

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐに御相談ください。
(これらに該当しない場合の相談も可能です。)

- ☆ 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ☆ 重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
(※) 高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- ☆ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)

※なお、この目安は、国民のみなさまが、相談・受診する目安です。検査については医師が個別に判断します。

姫路市新型コロナウイルス相談窓口(姫路市保健所)

電話番号：079-289-0055 (8時35分から21時00分まで)

電話でのご相談が困難な場合はファクス(079-289-0099)での相談が可能です。
ファクスには症状等状況を記載してください。

※厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルス感染症について」を一部加工して作成 2020.5.11

⑤本人・家族等（接触者）に伝えておくべき「家庭内の注意事項」とは？

1. 感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける

感染者が療養する部屋と他の家族がいる部屋をできるだけ分けます。窓があるなど、換気の良い個室とする。感染者は極力部屋から出ないようにして、人との接触を減らすことが大切です。感染者の行動を制限し、共有スペース（トイレ、バスルームなど）の利用を最小限とし、その換気を十分に行う（窓をしばらく開けたままにするなど）。小さなお子さんがある、部屋数が少ない、といった理由で、部屋を分けることができない場合でも、感染者から少なくとも2m以上の距離を保つことや仕切りやカーテンなどを設置し、ウイルスが飛沫して感染する可能性を少しでも減らしておきましょう。食事、眠るときも別室にするのが理想です。同じ部屋で寝るときは、頭が向き合うように枕の位置をそろえて並んで寝るのではなく、互い違いにするだけでも、感染者の顔からの距離がとれるようになります。

2. 感染者のお世話をする人は、できるだけ限られた方（一人が望ましい）にする

感染者の身の回りのお世話が必要な場合、お世話する家族に、感染する可能性があるため、可能な限り一人に決めておいた方がよいです（心臓、肺、腎臓に持病のある人、糖尿病の人、免疫の低下した人、乳幼児、妊婦等の方はなるべく避けて下さい）。

3. できるだけ全員がマスクを使用する

感染者、家族の両方がマスクを着用することで、ウイルスの拡散を防ぎます。使用したマスクは、他の部屋に持ち出さずに部屋の入り口に置くか、すぐに捨てるようにしましょう。また、マスクは、のど・鼻周囲を加湿する効果もあります。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外し、マスクの表面には触れずに廃棄します。マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗ってください（アルコール手指消毒剤でも可）。マスクが分泌物で濡れたり汚れたりした場合は、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換する必要があります。マスクが手に入らないときやマスクの使用が耐えられない人は、ティッシュ等で咳やくしゃみをするときに口と鼻を覆います。

4. 小まめにうがい・手洗いをする

ウイルスのついた手で目や鼻、口などを触ると粘膜・結膜を通して感染することがあります。家族はこまめに石鹸を用いた手洗いもしくはアルコール消毒をしましょう。

5. 日中はできるだけ換気をする

感染者のいる部屋は、定期的に換気をしましょう。他の家族がいる部屋も換気をしたほうがよいでしょう。エアコンなどの空調や換気扇をまわしたり、日中の温かい時間に窓を開けるのもよいでしょう。

6. 取っ手、ドアノブなどの共用する部分を消毒する

タオルや食器、箸、スプーンなどを共用しないことも大事です。トイレやお風呂は、水拭きするか、家庭用の掃除用洗剤でもウイルス量を減らすことができます。洗濯や食後の食器洗いを別洗いしたりする必要はないです。タオル、衣類、食器、箸、スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄を行います。感染者のものを分けて洗う必要はありません。ただし、洗浄前のものを共用しないでください。特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共用しないようお互いに確認したいものです。感染者が別の部屋で生活していても、トイレ、洗面所、浴室などを共用すると思います。ウイルスは物についてもしばらく生存しているため、ドアの取っ手やノブ、ベッド柵にウイルスがついている可能性があります。0.05%の次亜塩素酸ナトリウム（薄めた漂白剤）で拭いた後、水拭きするか、アルコールで拭きましょう。トイレや洗面所の清掃をこまめに行いましょう。清掃は、市販の家庭用洗剤を使用し、すすいだ後に、0.1%の次亜塩素酸ナトリウムを含む家庭用消毒剤を使用します。

7. 汚れたリネン、衣服を洗濯する

新型コロナウイルス感染症は下痢がみられることがあり、糞便から検出されることがあります。体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う場合は、手袋、マスクを使用し、一般的な家庭用洗剤を使用した洗濯機を使用して、洗濯し完全に乾かします。

8. ゴミは密閉して捨てる

鼻をかんだティッシュなどにもウイルスがついています。同居者が触ると感染する可能性があるため、すぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てましょう。その後は直ちに4.にある手洗いを行ってください。

ご家族、同居されている方は、既に感染している可能性もあります。感染者の症状が軽快してから14日間経過するまでは、健康状態を監視することをお勧めします。職場や学校に行く時など外出する際はマスクを着用し、こまめに手を洗ってください。

「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」
(日本環境感染学会とりまとめ) /厚生労働省より引用

<http://www.kankyokansen.org/uploads/uploads/files/jsipc/dokyokazoku-chuijikou.pdf>

新型コロナウイルスの感染が 疑われる人がいる場合の 家庭内での注意事項

ご家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる人（以下感染者）がいる場合、同居のご家族は以下の点に注意してください。

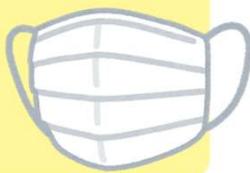
同居するご家族など（接触者）に、渡航歴がある、発熱症状などがある場合は、訪問サービス利用前に必ずお知らせください。

1.
感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける



2.
感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方（一人が望ましい）にする

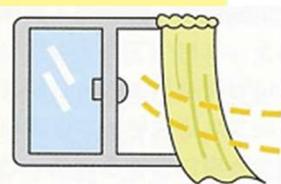
3.
できるだけ全員がマスクを使用する



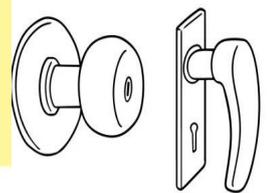
4.
こまめにうがい
手洗いをする



5.
日中はできるだけ換気をする



6.
取っ手、ノブなどの共有する部分を消毒する



7.
汚れたリネン、衣服を洗濯する



8.
ごみは密閉して捨てる



「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項（日本環境感染学会とりまとめ） / （厚生労働省） / を加工して作成

<http://www.kankyokansen.org/uploads/uploads/files/jsipc/dokyokazoku-chuijikou.pdf>

⑥ 感染疑いのある利用者への訪問 感染予防チェックリスト

※感染疑いがある利用者さんはなるべく最後に訪問しましょう

項目	詳細・注意事項	チェック	特記事項
訪問する前に			
自分の体調不良はないか	発熱や風邪症状や倦怠感(だるさ)等はないか。		
訪問先の家に入る直前に			
手指消毒をする	あれば手指消毒用アルコールでしっかり消毒する。		
エプロン等の着用	できれば袖のあるタイプのエプロンを着用。 ※安価なビニールカッパの活用(使い捨て)はなお良い。		
マスクの着用	中央で折り曲げた後装着し鼻のサイドはフィットさせ顎まで覆う。		
あればゴーグル類着用	目を保護するためにあればゴーグル、なければ眼鏡等も利用可能。		
手袋着用	自分と利用者とその家族を守るため素手を避ける。		
訪問時			
利用者等の体調確認	利用者とその家族の体調確認をする。(必要時報告)		
オムツ交換や排泄介助をする直前	できれば元々していた手袋の上からもう1枚手袋をする。 (1枚目の手袋は家に入る前～出るまでの感染予防のため) (2枚目の手袋は便・尿汚染対策のため)		
オムツ交換や排泄介助をした直後	オムツや上にはいた手袋はナイロン袋に捨て口をしっかり閉じる。 元々していた手袋のまま石鹸を洗い手洗する。		
ごみの処理	ごみはナイロン袋に入れ口をしっかり閉じる。		
ごみの処理をした直後	その後は手袋のまま石鹸を洗い手洗する。		
洗濯物の取り扱い	次亜塩素酸ナトリウム(0.05~0.1%)浸漬後、洗濯する。 (※ 作り方はP.8を参照)		
掃除	ドアノブやベット柵やオーバーテーブル等拭ける所は消毒用アルコール もしくは次亜塩素酸ナトリウム液等で消毒する。 (※ 作り方はP.8を参照)		
訪問終了時			
手洗い	手袋の上から石鹸で手洗いを行い家の外に出る。		
ゴーグル等を外す	ゴーグル等を外す		
エプロンを外す	ビニール袋を開き、エプロンの表面が内側になるように包むように脱ぎ ビニール袋へ入れ袋の口を閉じる。(廃棄する場合はごみ袋に入れる)		
マスクを外す	マスクのひも部分を両手でつまみ外側が内になるように外しごみ袋へ 入れごみ袋の口を閉じる。		
手袋を外す	手袋の外側を触らないように手袋を外しごみ袋に入れる。		
手指消毒をする	あれば手指消毒用アルコールでしっかり消毒する。		

使用する物品や手順は、各状況に合わせて調整してください。ウイルスが目鼻口などから侵入しないようにすること、ウイルスを手や顔、体(服)に付着させたまにしないというイメージで行動することが大切です！



あなたが

Ver. **01**
2020.4

新型コロナウイルス感染症の疑いで、 自宅待機を指示されたら

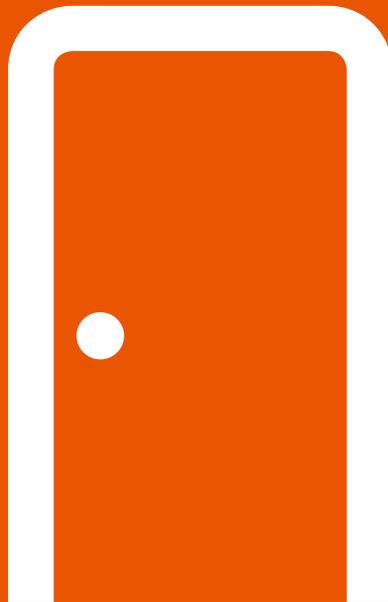
今、あなたが新型コロナウイルスに感染しても不思議ではない状況にあります。

特に大切に注意が必要な
ポイントは...



POINT

感染しても、
症状が出ないまま、
誰かに感染させる
可能性がある



POINT

PCR 検査で、
陰性だからといって、
100%感染を
否定できる
わけではない

「換気」 「手洗い」 「消毒」 が予防の**3原則**

新型コロナウイルス感染症についての情報があふれていますが、感染拡大を阻止する一番有効な方法は、人との接触をさけることです。ところが、家族と生活し、特にお子さんやお年寄りと一緒に暮らしていると、この原則を守ることは難しいのではないのでしょうか。だからこそ、換気・手洗い・消毒という予防の3原則が最も大切になってきます。

みんなで
協力しあって
がんばろう!





家族を感染から守るために、お掃除しよう

家庭内での隔離について

- 1** 感染の疑いのあるあなたと家族の部屋を分けます。自宅が2階建てなら、2階と1階に分けたり、専用の部屋を用意したりしてください。分離が難しい場合はカーテンなどで仕切り、マスクをして2m以上離れて過ごしてください。そのうえで頻りに窓を開けて換気しましょう。
- 2** 食事は別々にしてください。食器や箸、スプーンも共有してはいけません。洗うときは一緒に大丈夫です。
- 3** トイレを使うときも十分に換気します。換気扇を回すだけでなく窓も開けましょう。ドアノブなど、直接手で触れるところは、頻回の消毒が必要です。消毒には使い捨て手袋を利用するとよいでしょう。

ふだんはドア、窓ともに開けたままでもよいでしょう
- 4** お風呂はあなたが最後に入ってください。バスタオルなども別々にして、掃除の後は窓を開けてしっかり換気してください。
- 5** 洗濯物も別々に分けて洗うほうが安心です。洗濯前に長時間放置せず、洗濯後はよく乾かしましょう。

浴室を使わないときはドアと窓を開けたままにしましょう
- 6** ゴミ箱は必ず自分専用にして、特に体液が付着するティッシュなどは、絶対に他の人が触れないように、ポリ袋に入れて密封するなどして、分離してください。
- 7** 当然ですが、外出して、人と接触することは絶対にしてはいけません。

体調管理について（家族も同様に）

- 1** 体温測定を行ってください。起床時の体温が特に大切です。体温計は自分専用のものを用意します。共有する場合は使用するたびに必ず消毒しましょう。
- 2** 解熱作用のあるお薬を飲んでいて、発熱しにくいので、特に注意してください。
- 3** 発熱がなくとも、味覚や嗅覚に異常がでたら、一層注意が必要です。
- 4** 高熱があるとき、息苦しいときや、だるさが強いときは、再度自宅待機を指示した医療機関と相談してください。

〈自家製消毒液の作り方〉 約0.05%濃度

原液の次亜塩素酸ナトリウム濃度が約5%の塩素系漂白剤（ハイター[®]、ブリーチ[®]など）を使用する場合は、500mlのペットボトル1本の水道水に、原液5ml（ペットボトルのキャップ約1杯）を入れます。商品によって濃度が異なるので注意しましょう。作るときも使うときも、必ず手袋を使ってください。

※作った消毒液はできるだけ1回で使い切りましょう。もし残った場合は、誤飲などの事故が起きないように、ボトルに「消毒液」と明記し、冷暗所に保管してください。



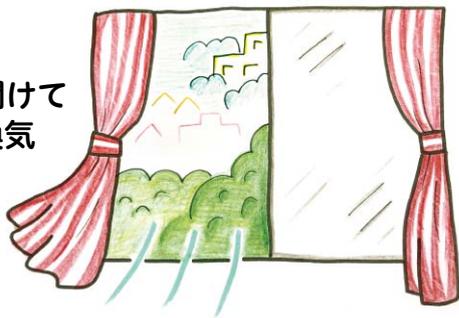
手の消毒には使わないこと！



みんなまで
がんばりましょう!

おそるべき 「換気」の威力!

- ☑ 窓を開けてよく換気



新型コロナウイルスは、くしゃみや咳のしぶきに混じって空気中に飛散し、換気が悪いと1時間以上空間を漂うといわれています。これを除去するのに**最も有力なのが、風**。室内に風を起こすだけで、空中のウイルスはたちまち消えてなくなります。**重要なのは、窓を開けること。換気扇やエアコンだけでは不十分**。室内の空気をどんどん流して、入れ替え続けることが大切です。

「手洗い」は意外にも拭き方がポイント

ウイルスの侵入経路は粘膜や結膜。**ウイルスのついた手で目、鼻、口を触る動作が最も危険**といわれています。石鹸で洗う、またはアルコール消毒をして手の清潔を保つことを家族皆で実行してください。さらに顔を触らないことが、感染を防ぐポイントです。手を拭くときは自分専用の清潔なタオルや使い捨てのペーパータオルを使うことが大事です。せっかく手洗いしても、**濡れたタオルを皆で使い回しては逆効果**です。

- ☑ 手の甲や手首、指1本1本もていねいに洗おう!



共有部分はしつこいくらい「消毒」を



家族との共有部分はこまめに掃除し、消毒します。消毒場所は、ドアノブはじめ、各種スイッチなど手や指で触れるもの全般です。市販の消毒液が自家製消毒液(※)を使いましょう。材質によりますが、付着したウイルスは数時間生き続けるといわれています。

※作り方は左ページを参照

そして、「家庭内での隔離」

家庭内での隔離の際は、専用の部屋を用意する、カーテンやつい立てで仕切るなど工夫しましょう。食器、リネンなども、**他の人と完全に分けます**。トイレも2つある場合は1つを自分専用に使しましょう。



新型コロナウイルス感染症が否定できないあなたは、**家庭内での隔離**が必要です。

あなたが

在宅介護を 担っている場合には・・・



あなたももし、介護が必要な方と同居し、その介護を担っている場合、自分が新型コロナウイルスに感染しているかもしれないと言われてしまったら、これからの介護をどうしたらよいか、たいへん不安に思われることでしょう。

1人で悩まず
まずは身近な
相談窓口
に電話を！



そのような場合には、**ケアマネジャー、地域包括支援センター、在宅サービス事業者などに電話をし、正直に事情を伝えましょう。** また、在宅主治医や訪問看護師と相談するのもよいでしょう。

大事なことは、「1人で悩まない」「隠さない」。日頃から信頼できる相談相手や協力者を確保しておくこと、ケアサービス担当者との良い関係を築いておくことが、いざというときに大きな力になるでしょう。



厚生労働省のウェブサイトも参考にしてください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/newpage_00009.html



JHHCA

日本在宅ケアアライアンス 監修

公益社団法人 日本介護福祉士会 協力

公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団 助成

日本在宅ケアアライアンス（Japan Home Health Care Alliance；JHHCA）は、日本の在宅ケアを実践してきた専門家で組織されています。今回の新型コロナウイルスの感染拡大に際し、日本でも不特定多数の人が対象となりえる自宅待機を安心して安全なものとするために、このリーフレットを作成しました。