

# 北薩感染症情報

2020年第51週(12月14日～12月20日)

【問い合わせ先】 〒895-0041 薩摩川内市隈之城町228番地1  
北薩地域振興局保健福祉環境部(川薩保健所)健康企画課  
電話 0996-23-3165 FAX 0996-20-2127  
E-メール [kita-kenkou-shippei@pref.kagoshima.lg.jp](mailto:kita-kenkou-shippei@pref.kagoshima.lg.jp)

## 川薩・出水保健所における定点報告疾患

◎: 警報発令中    ○: 注意報発令中

定点種別	対象疾患	警報レベル			注意報レベル 基準値	川薩保健所管内					出水保健所管内				
		開始基準値	終息基準値	定点報告数		前週報告数(人)	今週報告数(人)	定点報告数	前週からの増減	警報注意報	前週報告数(人)	今週報告数(人)	定点報告数	前週からの増減	警報注意報
内科・小児科 定点	インフルエンザ	30.0	10.0	10.0	-	-	-	-	→	-	-	-	-	→	-
小児科 定点	RS	-	-	-	37	39	9.75	↗	-	12	24	8.00	↗	-	
	咽頭結膜熱	3.0	1.0	-	3	2	0.50	↓	-	6	2	0.67	↓	-	
	A群溶血性 レンサ球菌咽頭炎	8.0	4.0	-	4	2	0.50	↓	-	3	6	2.00	↗	-	
	感染性胃腸炎	20.0	12.0	-	6	22	5.50	↗	-	-	1	0.33	↗	-	
	水痘	2.0	1.0	1.0	-	-	-	→	-	-	-	-	→	-	
	手足口病	5.0	2.0	-	3	4	1.00	↗	-	-	-	-	→	-	
	伝染性紅斑	2.0	1.0	-	-	-	-	→	-	-	-	-	→	-	
	突発性発疹	-	-	-	5	4	1.00	↓	-	-	1	0.33	↗	-	
	ヘルパンギーナ	6.0	2.0	-	-	-	-	→	-	-	-	-	→	-	
	流行性耳下腺炎	6.0	2.0	3.0	-	1	0.25	↗	-	-	-	-	→	-	
眼科 定点	急性出血性結膜炎	1.0	0.1	-	-	-	-	→	-	/	/	/	/	/	
	流行性角結膜炎	8.0	4.0	-	1	2	2.00	↗	-	/	/	/	/	/	
基幹 定点	細菌性髄膜炎	-	-	-	-	-	-	→	-	-	-	-	→	-	
	無菌性髄膜炎	-	-	-	-	-	-	→	-	-	-	-	→	-	
	マイコプラズマ肺炎	-	-	-	-	-	-	→	-	-	-	-	→	-	
	クラミジア肺炎	-	-	-	-	-	-	→	-	-	-	-	→	-	
	感染性胃腸炎 病原体がロタウイルスに属する	-	-	-	-	-	-	→	-	-	-	-	→	-	
インフルエンザ 入院報告	-	-	-	-	-	/	→	-	-	-	/	→	-		
報告数合計		-	-	-	59	76	/	↗	/	21	34	/	↗	/	
<p>&lt;注意報・警報&gt; ・川薩保健所管内 なし ・出水保健所管内 なし</p> <p>&lt;全数報告&gt; ・川薩保健所管内 つつが虫病(患者3名) ・出水保健所管内 梅毒(無症状病原体保有者1名)</p> <p>&lt;インフルエンザ様疾患による学級閉鎖等&gt; ・川薩保健所管内 なし ・出水保健所管内 なし</p>															
○ 第51週報のトピックス															
RSウイルス患者の報告が増えています。注意報・警報基準がありませんが、川薩保健所管内では、49週10.75、50週9.25、51週9.75です。また出水保健所管内でも、46週12.00、47週5.33、48週3.67、49週5.00、50週4.00、51週8.00と患者の報告が多くなっています。															

定点種別	疾病	警報/終息基準値	注意報基準値	川薩保健所管内推移 (定点報告数) 基幹定点(報告数掲載)										
				42週	43週	44週	45週	46週	47週	48週	49週	50週	51週	
内科・小児科 定点	インフルエンザ	30.00/10.00	10.00	0.14	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
小児科定点	RSウイルス感染症	—	—	0.50	1.25	0.50	1.00	2.25	4.50	4.75	<b>10.75</b>	<b>9.25</b>	<b>9.75</b>	
	咽頭結膜熱	3.00/1.00	—	0.25	—	—	0.75	—	1.25	0.75	—	0.75	0.50	
	A群溶血性レンサ球菌咽頭炎	8.00/4.00	—	1.25	2.50	1.75	1.25	1.25	2.00	1.00	1.50	1.00	0.50	
	感染性胃腸炎	20.00/12.00	—	2.00	1.50	2.25	2.50	0.75	0.75	1.50	1.75	1.50	5.50	
	水痘	2.00/1.00	1.00	0.25	<b>1.00</b>	—	0.50	—	0.75	0.75	0.25	—	—	
	手足口病	5.00/2.00	—	<b>2.50</b>	<b>4.75</b>	<b>7.25</b>	<b>4.75</b>	<b>3.75</b>	<b>2.50</b>	<b>2.50</b>	<b>2.25</b>	0.75	1.00	
	伝染性紅斑	2.00/1.00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	突発性発疹	—	—	0.75	0.75	0.75	0.25	0.75	0.75	0.25	0.50	1.25	1.00	
	ヘルパンギーナ	6.00/2.00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
流行性耳下腺炎	6.00/2.00	3.00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.25		
眼科定点	急性出血性結膜炎	1.00/0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	流行性角結膜炎	8.00/4.00	—	—	4.00	1.00	—	1.00	1.00	—	1.00	1.00	2.00	
基幹定点	細菌性髄膜炎	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	無菌性髄膜炎	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	マイコプラズマ肺炎	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	クラミジア肺炎	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	感染性胃腸炎 病原体がロタウイルスに限る	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	

定点種別	疾病	警報/終息基準値	注意報基準値	出水保健所管内推移 (定点報告数) 基幹定点(報告数掲載)										
				42週	43週	44週	45週	46週	47週	48週	49週	50週	51週	
内科・小児科 定点	インフルエンザ	30.00/10.00	10.00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
小児科定点	RSウイルス感染症	—	—	1.67	0.67	4.33	6.00	<b>12.00</b>	<b>5.33</b>	<b>3.67</b>	<b>5.00</b>	<b>4.00</b>	<b>8.00</b>	
	咽頭結膜熱	3.00/1.00	—	0.67	0.33	0.33	0.67	0.67	—	1.67	1.33	2.00	0.67	
	A群溶血性レンサ球菌咽頭炎	8.00/4.00	—	1.67	0.33	2.00	0.67	2.00	0.33	1.33	6.67	1.00	2.00	
	感染性胃腸炎	20.00/12.00	—	0.67	0.33	0.33	0.33	—	0.33	0.67	0.33	—	0.33	
	水痘	2.00/1.00	1.00	—	0.33	—	—	—	—	0.33	—	—	—	
	手足口病	5.00/2.00	—	—	0.33	—	—	0.33	—	—	—	—	—	
	伝染性紅斑	2.00/1.00	—	—	—	0.33	—	—	—	—	—	—	—	
	突発性発疹	—	—	0.33	0.33	0.67	1.00	0.33	0.67	0.33	—	—	0.33	
	ヘルパンギーナ	6.00/2.00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
流行性耳下腺炎	6.00/2.00	3.00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
基幹定点	細菌性髄膜炎	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	無菌性髄膜炎	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	マイコプラズマ肺炎	—	—	1.00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	クラミジア肺炎	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	感染性胃腸炎 病原体がロタウイルスに限る	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	

**(警報・注意報)**

警報・注意報 の 対象感染症はありません。

## ツツガムシ病に気をつけよう

管内でも、ツツガムシ病の患者の発生届が増えています。野山に行ったり庭の木の剪定作業のオには、下記の内容に注意してください。

### つつが虫病とは

- 1 つつが虫病は、草むらや草木のよく繁った場所でツツガムシ（ダニの一種で大きさは、約0.3から0.5mm）に刺されておこる病気です。つつが虫病の人から人への感染はありません。
- 2 刺された箇所（刺し口）はまず赤く腫（は）れ、その周りが小さな水ぶくれになり、約10日後には黒いかさぶたとなります。この頃から全身のだるさ、頭痛、食欲不振、発熱など風邪と似た症状とともに、胸、腹、背中などに赤い発疹が現れ、39度から40度の高熱が続きます。
- 3 治療が遅れるとなかなか治らず、肺炎のような症状が現れ、せきが出たり、肝臓や脾臓が腫れるなど全身症状が強くなることもあります。

※ 予防や咬まれたときの対処法については、下記をご参照ください。


ダニ対策

## 「ダニ」にご注意ください

山や草むらでの野外活動の際は、ダニに注意しましょう

春から秋にかけてキャンプ、ハイキング、農作業など、山や草むらで活動する機会が多くなる季節です。  
野山に生息するダニに咬まれることで  
**重症熱性血小板減少症候群(SFTS)、ダニ媒介脳炎、日本紅斑熱、つつが虫病、ライム病**などに感染することがあります。

### ダニに咬まれないためのポイント！

- **肌の露出を少なくする**  
⇒ 帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く等
- **長袖・長ズボン・登山用スパッツ等を着用する**  
⇒ シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中
- **足を完全に覆う靴を履く**  
⇒ サンドル等は避ける
- **明るい色の服を着る**（マダニを目視で確認しやすくするため）
  - \* 上着や作業着は家の中に持ち込まないようにしよう
  - \* 野外活動後は入浴し、マダニに咬まれていないか確認をしよう
  - 特に、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、顔部（髪の毛の中）などに注意



### ダニに咬まれたときの対処法

- **無理に引き抜こうとせず、医療機関（皮膚科など）で処置**（マダニの除去、洗浄など）をしてもらいましょう。
- **マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意**をし、発熱等の症状が認められた場合は**医療機関で診察**を受けて下さい。

【受診時に医師に伝えること】

① 野外活動の日付け、② 場所、③ 発症前の行動







**ダニ媒介感染症（厚生労働省）**

各地域のダニ媒介感染症の状況については各自自治体HPを参考してください



平成29年4月

## マダニ咬まれないよう注意しよう

特にマダニの活動が盛んな春から秋にかけては、マダニに咬まれる危険性が高まります。

草むらや藪など、マダニが多く生息する場所に入る場合には、長袖・長ズボン（シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れる、または登山用スパッツを着用する）、足を完全に覆う靴（サンダル等は避ける）、帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く等、肌の露出を少なくすることが大事です。

服は、明るい色のもの（マダニを目視で確認しやすい）がおすすめです。

虫除け剤の中には服の上から用いるタイプがあり、補助的な効果があると言われています。また、屋外活動後は入浴し、マダニに咬まれていないか確認して下さい。特に、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部（髪の毛の中）などがポイントです。

## マダニ咬まれたら

マダニ類の多くは、ヒトや動物に取り付くと、皮膚にしっかりと口器を突き刺し、長時間（数日から、長いものは10日間以上）吸血しますが、咬まれたことに気がつかない場合も多いと言われています。

吸血中のマダニに気が付いた際、無理に引き抜こうとするとマダニの一部が皮膚内に残って化膿したり、マダニの体液を逆流させてしまったりするおそれがあるので、医療機関（皮膚科）で処置（マダニの除去、洗浄など）をしてもらってください。

また、マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意をし、発熱等の症状が認められた場合は医療機関で診察を受けて下さい。



# インフルエンザを予防しよう

## 1 インフルエンザの主な症状

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れる。

子どもではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している方では二次性の肺炎を伴う等、重症になることがある。



## 2 インフルエンザの予防のために

- ① 流行前のワクチン接種  
感染後に発病する可能性を低減させ、また、重症化を防止する
- ② 外出後の手洗い等  
流水・石けんによりウイルスを物理的に除去。アルコール製剤による手指消毒も効果的
- ③ 適度な湿度の保持  
空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下。加湿器を使って50～60%を保持
- ④ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取  
体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がける
- ⑤ 人混みや繁華街への外出を控える  
インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は人混みや繁華街への外出は控える  
やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には不織布製マスクを着用する

## 3 インフルエンザにかかってしまったら

～ まずは安静にし、休養をとりましょう ～

### ① 咳エチケットを守りましょう

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）です。

感染者であっても、全く症状のない（不顕性感染）例や、感冒様症状のみでインフルエンザに感染していることを本人も気づかない軽症例も少なくありません。



したがって、周囲の人にうつさないよう、次のことなどを守るよう心がけてください。

- ・咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- ・不織布製マスクをすること。マスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他人に向けないこと
- ・鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ袋に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと

### ② 症状がなくなっても、人にうつす恐れあり

インフルエンザ発症前日から発症後3～7日間は、鼻やのどからウイルスを排出すると言われていています。無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。

現在、学校保健安全法では、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。

# 接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として  
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、  
**約44パーセント**を占めています！

(参考文献)

Yen Lee Angela Kwok, Jan Gralton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control.2015 Feb 1; 43(2):112-114  
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7115329/>)

## 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、5つのタイミング

公共の場所から  
帰った時



咳やくしゃみ、  
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人  
のケアをした時



外にあるものに  
触った時



## ※ 新型コロナウイルスの参考資料（厚生労働省ホームページ）

### ○ 新型コロナウイルスに関する情報

#### 【新型コロナウイルス感染症】

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

#### 【接触確認アプリ利用者向け Q & A】

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19\\_qa\\_kanrenkigyuu\\_00009.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19_qa_kanrenkigyuu_00009.html)

#### 【新型コロナウイルス感染症に対する感染管理】改訂2020年5月20日

<https://www.niid.go.jp/niid/images/epi/corona/2019nCoV-01-200427.pdf>

#### 【新型コロナウイルス感染症診療の手引き第4版】12月4日更新

[http://www.hospital.or.jp/pdf/20\\_20201204\\_01.pdf](http://www.hospital.or.jp/pdf/20_20201204_01.pdf)

#### 【鹿児島県 新型コロナウイルス感染症に関する情報】

<https://www.pref.kagoshima.jp/ae06/kenko-fukushi/kenko-iryuu/kansen/kansensho/coronavirus.html>

#### 【新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について（厚生労働省・経済産業省・消費者庁特設ページ）】

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku_00001.html)

#### 【新型コロナウイルス感染症（COVID-19）病原体検査の指針第1版】

<https://www.mhlw.go.jp/content/000678571.pdf>

#### 【急性期病院における新型コロナウイルス感染症アウトブレイクでのゾーニングの考え方】

2020/7/9 ver1.0

[http://dcc.ncgm.go.jp/information/pdf/covid19\\_zoning\\_clue.pdf](http://dcc.ncgm.go.jp/information/pdf/covid19_zoning_clue.pdf)

## ※ 新型コロナウイルス感染症の用語の使用について

世界保健機関（WHO）では、「**ソーシャル・ディスタンス**（社会的距離の確保）」ではなく、「**フィジカル・ディスタンス**（身体的・物理的距離の確保）」が重要であることを説明しています。

#### <言い換え例>

「人と人の距離の確保」

「身体的距離の確保」

「フィジカル・ディスタンス」

「キープ・ディスタンス」 等



# 新型コロナウイルスに有効な消毒・除菌方法（一覧）



（独）製品評価技術基盤機構（NITE）が実施した有効性評価※の結果等を踏まえ、新型コロナウイルスに対して有効な消毒・除菌方法を紹介します。

詳細については厚生労働省・経済産業省・消費者庁特設ページをご覧ください。

🔍 [新型コロナ 消毒](#) 検索

従来から推奨してきた消毒方法

今回の評価事業を通じて、あらたに有効性が確認された方法

- 主な用途
- 石けん・ハンドソープによる手洗い **手指**
  - アルコール（60%以上95%以下） **手指** **物品**
  - 熱水 **物品**
  - 塩素系漂白剤等（次亜塩素酸ナトリウム 0.05%以上） **物品**

※このほかにも、新型コロナウイルスに対して有効な消毒・除菌方法が存在する可能性があります。

※対象物と接触させて消毒する場合の効果を評価したものです。

※手指消毒及び空間噴霧の有効性・安全性は評価していません。また、個別製品の評価ではありません。

- 家庭用洗剤等** **物品\***  
（界面活性剤・第4級アンモニウム塩）
- ▶ 直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム（0.1%）
  - ▶ アルキルグリコシド（0.1%）
  - ▶ アルキルアミノオキシド（0.05%）
  - ▶ 塩化ベンザルコニウム（0.05%）
  - ▶ 塩化ベンゼトニウム（0.05%）
  - ▶ 塩化ジアルキルジメチルアンモニウム（0.01%）
  - ▶ ポリオキシエチレンアルキルエーテル（0.2%）
  - ▶ 純石けん分（脂肪酸カリウム）（0.24%）
  - ▶ 純石けん分（脂肪酸ナトリウム）（0.22%）
- \*手指には、家庭用洗剤は使わず、手指用製品を用いてください。

**使用方法**

・住宅・家具用洗剤は、製品に記載された使用方法に従ってそのまま使う。



・台所用洗剤は、100分の1に薄めて、（水500mlに小さじ1杯）きれいな布などに浸して拭き取る。



・有効な界面活性剤が含まれる「家庭用洗剤」の製品リストを公開しています。



**使用方法**

・汚れをあらかじめ落としておく。十分な量の次亜塩素酸水で消毒したいモノの表面をヒタヒタに濡らし、拭き取る。

**使用方法**

・汚れをあらかじめ落としておく。次亜塩素酸水の流水で、消毒したいモノに掛け流し、拭き取る。



- 次亜塩素酸水**（注1） **物品**
- 拭き掃除に使うとき
- ▶ 有効塩素濃度80ppm（=0.008%）以上のもの（注2）
- ※シクロイソシアヌル酸ナトリウムを水に溶かしたものは100ppm以上  
※その他の製法によるものは、製法によらず、必要な有効塩素濃度は同じ  
※元の汚れがひどい場合は200ppm以上が望ましい
- 流水で掛け流すとき
- ▶ 有効塩素濃度35ppm（=0.0035%）以上のもの

（注1）「次亜塩素酸」を主成分とする酸性の溶液を言います。

（注2）拭き掃除に対応する条件（ウイルス：消毒液＝1：9）での検証試験結果を踏まえ、80ppm以上の利用を推奨しています。更に、同条件で有機物濃度を高めた場合の試験結果を踏まえて、汚れがひどい場合は200ppm以上を推奨しています。



# 「新しい生活様式」の実践例

## (1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
  - 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
  - 外出時や屋内でも会話をすると、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを**着用する。ただし、**夏場は、熱中症に十分注意**する。
  - 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。  
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
  - 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

## 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

## (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**  咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に）  身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



## (3) 日常生活の各場面別の生活様式

### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を  
もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

### 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て
- 徒歩や自転車利用も併用する

### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

### イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

## (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務  時差通勤でゆったりと  オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン  対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成



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

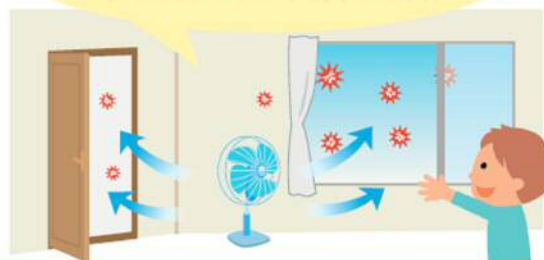
# 「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と  
十分な距離を取る!



窓やドアを開け  
こまめに換気を!



屋外でも密集するような  
運動は避けましょう!

少人数の散歩や  
ジョギングなどは大丈夫



飲食店でも距離を取りましょう!

- ・ 多人数での会食は避ける
- ・ 隣と一つ飛ばしに座る
- ・ 互い違いに座る

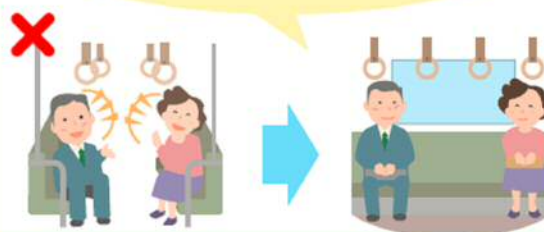


会話をするときは  
マスクをつけましょう!

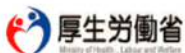


5分間の会話は  
1回の咳と同じ

電車やエレベーターでは  
会話を慎みましょう!



首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ

検索

0120-565653



# ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと ～8つのポイント～

(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変) 令和2年3月1日版

## 部屋を分けましょう

- ◆ **個室にしましょう。** 食事や寝るときも別室としてください。
  - ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
  - ・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ◆ **ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。**  
トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

## 感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

- ◆ 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

## マスクをつけましょう

- ◆ 使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- ◆ マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- ◆ マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。  
(アルコール手指消毒剤でも可)

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。

※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

## こまめに手を洗いましょう

- ◆ こまめに石鹸で手を洗いましょう、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。



## 換気をしましょう

- ◆ 定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

## 手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ◆ 共用部分（ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など）は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。
  - ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
  - ・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください（目安となる濃度は0.05%です（製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25mlです。））。
- ◆ トイレや洗面所は、通常の家計用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。
  - ・タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
  - ・感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- ◆ 洗浄前のものを共用しないようにしてください。
  - ・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

## 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- ◆ 体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。
  - ・糞便からウイルスが検出されることがあります。

## ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆ 鼻をかんだティッシュは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てください。その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

- ご本人は外出を避けて下さい。
- ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。

# 感染リスクが高まる「5つの場面」

## 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。
- また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に居酒屋などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、同じ飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



## 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のほしご酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



## 場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



## 場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



## 場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事中の休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の流れや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。





# ❗ 冬のコロナ対策へのご協力をお願いします!

「マスクの着用」「3密の回避」「手洗い・消毒」などの基本的な感染症対策を徹底しましょう。

## 「静かなマスク会食」をお願いします

会話の際には  
マスクを着用しましょう!



いつでもマスク  
気を付けたい「5つの場面」

内閣官房 新型コロナウイルス感染症対策推進室



首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索

