

各都道府県介護保険担当課（室）

各市町村介護保険担当課（室） 御 中

← 厚生労働省 老健局 総務課認知症施策推進室、高齢者支援課

## 介 護 保 険 最 新 情 報

今回の内容

有料老人ホーム等における新型コロナウイルス  
感染症対策の再徹底について  
計38枚（本紙を除く）

Vol.817

令和2年4月13日

厚生労働省老健局

総務課認知症施策推進室、高齢者支援課

【 貴関係諸団体に速やかに送信いただきますよう  
よろしく願いいたします。 】

連絡先

TEL : 03-5253-1111(内線 3981、3983)

FAX : 03-3595-3670、03-3503-7894

# 利用者の状況に応じた対応について（入所施設・居住系）

## 1. 感染防止に向けた取組

(一部抜粋)

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <p>(1)施設等における取組</p>           | <p><b>(感染症対策の再徹底)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 感染の疑いについてより早期に把握できるよう、日頃から利用者の健康の状態や変化の有無等に留意</li> <li>○ 感染防止に向け、職員間での情報共有を密にし、感染防止に向けた取組を職員が連携して推進</li> <li>○ 積極的疫学調査への円滑な協力が可能となるよう、症状出現後の接触者リスト、ケア記録、勤務表、施設内に入入りした者の記録等を準備</li> </ul> <p><b>(面会及び施設への立ち入り)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 面会は、緊急やむを得ない場合を除き、制限すること。テレビ電話等の活用を行うこと等の工夫をすることも検討</li> <li>○ 委託業者等についても、物品の受け渡し等は玄関など施設の限られた場所で行うことが望ましく、施設内に立ち入る場合については、体温を計測してもらい、発熱が認められる場合には入館を断る</li> <li>○ 面会者や業者等の施設内に入入りした者の氏名・来訪日時・連絡先について、積極的疫学調査への協力が可能となるよう記録</li> </ul> |
| <p>(2)職員の取組</p>               | <p><b>(感染症対策の再徹底)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「高齢者介護施設における感染対策マニュアル改訂版」等を参照の上、マスクの着用を含む咳エチケットや手洗い、アルコール消毒等を徹底</li> <li>○ 出勤前に体温を計測し、発熱等の症状が認められる場合には出勤を行わないことを徹底</li> <li>○ 感染が疑われる場合は、「新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安」を踏まえて適切に対応</li> <li>○ 職場外でも感染拡大を防ぐための取組が重要。換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避ける等の対応を徹底</li> </ul>  |
| <p>(3)リハビリテーション等の実施の際の留意点</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ADL維持等の観点から、リハビリテーション等の実施は重要である一方、感染拡大防止の観点から、「3つの密」（「換気が悪い密閉空間」、「多数が集まる密集場所」及び「間近で会話や発声をする密接場面」）を避ける必要</li> <li>○ 可能な限り同じ時間帯・同じ場所での実施人数の縮小、定期的な換気、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上の距離の確保、声を出す機会の最小化、声を出す機会が多い場合のマスク着用、清掃の徹底、共有物の消毒の徹底、手指衛生の励行の徹底</li> </ul>  |

2. 新型コロナウイルス感染症に感染した者等が発生した場合の取組

|                      | 定義  | (1)情報共有<br>・報告等   | (2)消毒<br>・清掃等   | (3)積極的疫学調<br>査への協力等  | (4)感染者への対応／(5)濃厚接触者への対応  |  |
|----------------------|---|---|---|--|--|--|
|                      |   |   |   |  | 職員   | 利用者  |
| 感染者                  | 医療機関が特定<br>・PCR陽性の者   | ・利用者等（利用者・職員）に発生した場合、速やかに施設長等に報告し、施設内で情報共有<br>・指定権者、家族等に報告                                  | ・居室及び利用した共用スペースを消毒・清掃。手袋を着用し、消毒用エタノールまたは次亜塩素酸ナトリウム液で清拭等<br>・保健所の指示がある場合は指示に従う | ・利用者等に発生した場合、保健所の指示に従い、濃厚接触者の特定に協力<br>・可能な限り利用者のケア記録や面会者の情報を提供 | ・原則入院（症状等によっては自治体の判断に従う）   | ・原則入院。高齢者や基礎疾患を有する者等以外の者については症状等によっては自治体の判断  |
| 感染が疑われる者             | 施設等が判断<br>・風邪の症状や37.5度以上の発熱が2日程度続いている者又は強いだるさや息苦しさがある者、医師が総合的に判断した結果感染を疑う者<br>※PCR陽性等診断が確定前の者 | ・利用者等に発生した場合、「相談センター」（帰国者・接触者相談センター）に電話連絡し、指示を受ける<br>・速やかに施設長等に報告し、施設内で情報共有<br>・指定権者、家族等に報告 |   | ・利用者等に発生した場合、当該施設等において、感染が疑われる者との濃厚接触が疑われる者を特定                 | ・「相談センター」に電話連絡し、指示を受ける   |  |
| 濃厚接触者                | 保健所が特定<br>・感染者と同室・長時間接触<br>・適切な防護無しに感染者を診察、看護、介護<br>・感染者の気道分泌液等に直接接触                          | -   | -   | -  | ・自宅待機を行い、保健所の指示に従う<br>・職場復帰時期については、発熱等の症状の有無等も踏まえ、保健所の指示に従う                                | ・原則として個室に移動。個室が足りない場合は、症状のない濃厚接触者を同室に。個室管理ができない場合、マスク着用、ベッド間隔を2m以上あける等の対応。部屋を出る場合はマスクを着用し、手指衛生を徹底<br>・可能な限りその他利用者とは担当職員を分けて対応<br>・ケアに当たっては、部屋の換気を十分に実施<br>・職員は使い捨て手袋とマスクを着用。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等を着用<br>・体温計等の器具は、可能な限り専用に |
| 感染が疑われる者との濃厚接触が疑われる者 | 施設等が特定<br>・「感染が疑われる者」と同室・長時間接触<br>・適切な防護無しに「感染が疑われる者」を診察、看護、介護<br>・「感染が疑われる者」の気道分泌液等に直接接触     | -   | -   | -  | ・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。復帰時期については上欄と同じ<br>・発熱等の症状がない場合は、保健所と相談の上、疑われる職員数等の状況も踏まえ対応 | ・ケアの開始時と終了時に、石けんと流水による手洗い等による手指消毒を実施。手指消毒の前に顔を触らないように注意。「1ケア1手洗い」等が基本<br>・有症状者については、リハビリテーション等は実施しない。無症状者については、手指消毒を徹底した上で、職員は使い捨て手袋とマスクを着用し個室等において、実施も可能<br>※保健所と相談の上、対応<br>※個別ケア等実施時の留意点は別添のとおり                                |

# 利用者の状況に応じた対応について（通所系・短期入所）

## 1. 感染防止に向けた取組

|                      |  |
|----------------------|--|
| <p>(1)施設等における取組</p>  | <p><b>（感染症対策の再徹底）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 感染防止に向け、職員間での情報共有を密にし、感染防止に向けた取組を職員が連携して推進</li> <li>○ 積極的疫学調査への円滑な協力が可能となるよう、症状出現後の接触者リスト、ケア記録、勤務表、施設内に入入りした者の記録等を準備</li> </ul> <p><b>（施設への立ち入り）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 委託業者等による物品の受け渡し等は玄関など施設の限られた場所で行うことが望ましく、施設内に立ち入る場合については、体温を計測してもらい、発熱が認められる場合には入館を断る</li> <li>○ 業者等の施設内に入入りした者の氏名・来訪日時・連絡先について、積極的疫学調査への協力が可能となるよう記録</li> </ul>  |
| <p>(2)職員の取組</p>      | <p><b>（感染症対策の再徹底）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「高齢者介護施設における感染対策マニュアル改訂版」等を参照の上、マスクの着用を含む咳エチケットや手洗い、アルコール消毒等を徹底</li> <li>○ 出勤前に体温を計測し、発熱等の症状が認められる場合には出勤を行わないことを徹底</li> <li>○ 感染が疑われる場合は、「新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安」を踏まえて適切に対応</li> <li>○ 職場外でも感染拡大を防ぐための取組が重要。換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避ける等の対応を徹底</li> </ul>  |
| <p>(3)ケア等の実施時の取組</p> | <p><b>（基本的な事項）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 感染拡大防止の観点から、「3つの密」（「換気が悪い密閉空間」、「多数が集まる密集場所」及び「間近で会話や発声をする密接場面」）を避ける必要があり、可能な限り同じ時間帯・同じ場所での実施人数の縮小、定期的な換気、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上の距離の確保等の利用者同士の距離への配慮、声を出す機会の最小化、声を出す機会が多い場合のマスク着用、清掃の徹底、共有物の消毒の徹底、手指衛生の励行の徹底</li> </ul> <p><b>（送迎時等の対応等）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 送迎車に乗る前に、本人・家族又は職員が本人の体温を計測し、発熱が認められる場合には、利用を断る</li> <li>○ 送迎時には、窓を開ける等換気に留意。送迎後に利用者の接触頻度が高い場所（手すり等）を消毒</li> <li>○ 発熱により利用を断った利用者については、居宅介護支援事業所に情報提供。同事業所は必要に応じ、訪問介護等の提供を検討</li> <li>○ 市区町村や社会福祉施設等においては、都道府県や衛生主管部局、地域の保健所と十分に連携の上、必要となる代替サービスの確保・調整等、利用者支援の観点で居宅介護支援事業所等や社会福祉施設等において必要な対応がとられるように努める</li> </ul> <p><b>（リハビリテーション等の実施の際の留意点）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ADL維持等の観点から、リハビリテーション等の実施は重要である一方、感染拡大防止の観点から、「3つの密」を避ける必要</li> </ul> |

2. 新型コロナウイルス感染症に感染した者等が発生した場合の取組

|                      | 定義   | (1)情報共有<br>・報告等  | (2)消毒<br>・清掃等   | (3)積極的疫学調<br>査への協力等  | (4)感染者への対応／(5)濃厚接触者への対応  |  |
|----------------------|--|--|---|--|--|--|
|                      |  |  |   |  | 職員   | 利用者  |
| 感染者                  | 医療機関が特定<br>・PCR陽性の者  | <ul style="list-style-type: none"> <li>利用者等に発生した場合、速やかに管理者等に報告し、施設内で情報共有</li> <li>指定権者、家族等に報告</li> <li>主治医及び居宅介護支援事業所に報告</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>居室及び利用した共用スペースを消毒・清掃。手袋を着用し、消毒用エタノールまたは次亜塩素酸ナトリウム液で清拭等</li> <li>保健所の指示がある場合は指示に従う</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>利用者等に発生した場合、保健所の指示に従い、濃厚接触者の特定に協力</li> <li>可能な限り利用者のケア記録や面会者の情報を提供</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>原則入院（症状等によっては自治体の判断に従う）</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>原則入院。高齢者や基礎疾患を有する者等以外の者については症状等によっては自治体の判断</li> </ul>         |
| 感染が疑われる者             | 施設等が判断<br><ul style="list-style-type: none"> <li>風邪の症状や37.5度以上の発熱が2日程度続いている者又は強いだるさや息苦しさがある者、医師が総合的に判断した結果感染を疑う者</li> <li>※PCR陽性等診断が確定前の者</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>利用者等に発生した場合、「相談センター」に電話連絡し、指示を受ける</li> <li>速やかに管理者等に報告し、施設内で情報共有</li> <li>指定権者、家族等に報告</li> <li>主治医及び居宅介護支援事業所に報告</li> </ul> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>利用者等に発生した場合、当該施設等において、感染が疑われる者との濃厚接触が疑われる者を特定</li> <li>特定した利用者について居宅介護支援事業所に報告</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>「相談センター」に電話連絡し、指示を受ける</li> </ul>  |  |
| 濃厚接触者                | 保健所が特定<br><ul style="list-style-type: none"> <li>感染者と同室・長時間接触</li> <li>感染者の気道分泌液等に直接接触</li> </ul>  | -  | -   | -  | <ul style="list-style-type: none"> <li>自宅待機を行い、保健所の指示に従う</li> <li>職場復帰時期については、発熱等の症状の有無も踏まえ、保健所の指示に従う</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>自宅待機を行い、保健所の指示に従う。居宅介護支援事業所は、保健所と相談し、生活に必要なサービスを確保</li> </ul> |
| 感染が疑われる者との濃厚接触が疑われる者 | 施設等が特定<br><ul style="list-style-type: none"> <li>「感染が疑われる者」と同室・長時間接触</li> <li>「感染が疑われる者」の気道分泌液等に直接接触</li> </ul>                                      | -  | -   | -  | <ul style="list-style-type: none"> <li>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。復帰時期については上欄に同じ</li> <li>発熱等の症状がない場合は、保健所と相談の上、疑われる職員数等の状況も踏まえ対応</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>短期入所においては、必要に応じ、入所施設・居住系サービスと同様の対応</li> </ul>                 |

## 利用者の状況に応じた対応について（訪問系）

### 1. 感染防止に向けた取組

|               |  |
|---------------|--|
| (1)施設等における取組  | <p><b>(感染症対策の再徹底)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 感染防止に向け、職員間での情報共有を密にし、感染防止に向けた取組を職員が連携して推進</li> <li>○ 積極的疫学調査への円滑な協力が可能となるよう、ケア記録、勤務表の記録等を準備</li> </ul>   |
| (2)職員の取組      | <p><b>(感染症対策の再徹底)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「高齢者介護施設における感染対策マニュアル改訂版」等を参照の上、マスクの着用を含む咳エチケットや手洗い、アルコール消毒等を徹底</li> <li>○ 出勤前に体温を計測し、発熱等の症状が認められる場合には出勤を行わないことを徹底</li> <li>○ 感染が疑われる場合は、「新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安」を踏まえて適切に対応</li> <li>○ 職場外でも感染拡大を防ぐための取組が重要。換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避ける等の対応を徹底</li> </ul>  |
| (3)ケア等の実施時の取組 | <p><b>(基本的な事項)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ サービス提供に先立ち、本人の体温を計測し、発熱が認められる場合には、「新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安」を踏まえた対応について」を踏まえた適切な相談及び受診を行うよう促すとともに、サービス提供時は以下の点に留意             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健所とよく相談した上で、居宅介護支援事業所等と連携し、サービスの必要性を再度検討の上、感染防止策を徹底させてサービスの提供を継続</li> <li>・ 基礎疾患を有する者及び妊婦等は、感染した際に重篤化するおそれが高いため、勤務上の配慮を行う</li> <li>・ サービスの提供に当たっては、サービス提供前後における手洗い、マスクの着用、エプロンの着用、必要時の手袋の着用、咳エチケットを徹底。事業所内でもマスクを着用する等、感染機会を減らすための工夫</li> <li>・ 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</li> </ul> </li> </ul> |

2. 新型コロナウイルス感染症に感染した者等が発生した場合の取組

|                      | 定義   | (1)情報共有<br>・報告等  | (2)消毒<br>・清掃等 | (3)積極的疫学調<br>査への協力等  | (4)感染者への対応／(5)濃厚接触者への対応   |  |
|----------------------|--|--|---------------|--|---|--|
|                      |  |  |               |  | 職員  | 利用者  |
| 感染者                  | 医療機関が特定<br>・PCR陽性の者  | <ul style="list-style-type: none"> <li>利用者等に発生した場合、速やかに管理者等に報告し、施設内で情報共有</li> <li>指定権者、家族等に報告</li> <li>主治医及び居宅介護支援事業所に報告</li> </ul>                                | -             | <ul style="list-style-type: none"> <li>利用者等に発生した場合、保健所の指示に従い、濃厚接触者の特定に協力</li> <li>可能な限り利用者のケア記録を提供等</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>原則入院（症状等によっては自治体の判断に従う）</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>原則入院。高齢者や基礎疾患を有する者等以外の者については症状等によっては自治体の判断</li> </ul>   |
| 感染が疑われる者             | 施設等が判断<br><ul style="list-style-type: none"> <li>風邪の症状や37.5度以上の発熱が2日程度続いている者又は強いだるさや息苦しさがある者、医師が総合的に判断した結果感染を疑う者</li> <li>※PCR陽性等診断が確定前の者</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>利用者等に発生した場合、「相談センター」に電話連絡し、指示を受ける</li> <li>速やかに管理者等に報告し、施設内で情報共有</li> <li>指定権者、家族等に報告</li> <li>主治医及び居宅介護支援事業所に報告</li> </ul> | -             | <ul style="list-style-type: none"> <li>利用者等に発生した場合、当該施設等において、感染が疑われる者との濃厚接触が疑われる職員を特定</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>「相談センター」に電話連絡し、指示を受ける</li> </ul>   |  |
| 濃厚接触者                | 保健所が特定<br><ul style="list-style-type: none"> <li>適切な防護無しに感染者を看護、介護</li> <li>感染者の気道分泌液等に直接接触</li> </ul>   | -  | -             | -  | <ul style="list-style-type: none"> <li>自宅待機を行い、保健所の指示に従う</li> <li>職場復帰時期については、発熱等の症状の有無等も踏まえ、保健所の指示に従う</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>居宅介護支援事業所等が、保健所と相談し、生活に必要なサービスを確保。その際、保健所とよく相談した上で、訪問介護等の必要性を再度検討</li> <li>検討の結果、必要性が認められ、サービスを提供することとなる場合には、以下の点に留意 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶基礎疾患を有する者及び妊婦等は、感染した際に重篤化するおそれが高いため、勤務上配慮</li> <li>▶サービス提供時は、保健所とよく相談した上で、その支援を受けつつ、訪問時間を可能な限り短くする等、感染防止策を徹底。サービス提供前後における手洗い、マスクの着用、エプロンの着用、必要時の手袋の着用、咳エチケットの徹底を行うと同時に、事業所内でもマスクを着用する等、感染機会を減らすための工夫</li> </ul> </li> <li>※サービス提供時及び個別ケア等実施時の留意点は別添のとおり</li> </ul> |
| 感染が疑われる者との濃厚接触が疑われる者 | 施設等が特定<br><ul style="list-style-type: none"> <li>適切な防護無しに「感染が疑われる者」を看護、介護</li> <li>「感染が疑われる者」の気道分泌液等に直接接触</li> </ul>                                 | -  | -             | -  | <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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ことが望ましい</li> </ul> |  |

## 【入所施設・居住系】

<個別のケア等の実施に当たっての留意点>

濃厚接触者に対する個別のケア等の実施に当たっては以下の点に留意する。

## (i) 食事の介助等

- ・ 食事介助は、原則として個室で行う
- ・ 食事前に利用者に対し、（液体）石けんと流水による手洗い等を実施
- ・ 食器は使い捨て容器を使用するか、または、濃厚接触者のものを分けた上で、熱水洗浄が可能な自動食器洗浄機を使用
- ・ まな板、ふきんは、洗剤で十分洗い、熱水消毒するか、次亜塩素酸ナトリウム液に浸漬後、洗浄

## (ii) 排泄の介助等

- ・ 使用するトイレの空間は分ける
- ・ 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、手袋に加え、マスク、使い捨てエプロンを着用
- ・ おむつは感染性廃棄物として処理

※ ポータブルトイレを利用する場合の介助も同様とする。（使用后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）

## (iii) 清潔・入浴の介助等

- ・ 介助が必要な場合は、原則として清拭で対応する。清拭で使用したタオル等は熱水洗濯機（80℃10分間）で洗浄後、乾燥を行うか、または、次亜塩素酸ナトリウム液浸漬後、洗濯、乾燥
- ・ 個人専用の浴室で介助なく入浴ができる場合は、入浴を行ってもよい。その際も、必要な清掃等を実施

## (iv) リネン・衣類の洗濯等

- ・ 当該利用者のリネンや衣類については、その他の利用者と必ずしも分ける必要はないが、熱水洗濯機（80℃10分間）で処理し、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
- ・ 当該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感染性廃棄物として処理



## 【訪問系】

## &lt;サービス提供にあたっての留意点&gt;

- ・ 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
- ・ 濃厚接触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
- ・ 訪問時間を可能な限り短くできるよう工夫。やむを得ず長時間の見守り等を行う場合は、可能な範囲で当該利用者との距離を保つよう工夫
- ・ 訪問時には、換気を徹底
- ・ ケアに当たっては、職員は使い捨て手袋とマスクを着用。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
- ・ 体温計等の器具については、消毒用体温計等の器具については、消毒用エタノールで清拭
- ・ 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。手指による手指消毒を実施。手指消毒の前に顔（目・鼻・口）を触らないように注意。「1ケア1手洗い」、「ケア前後の手洗い」を基本とする

## &lt;個別のケア等の実施にあたっての留意点&gt;

濃厚接触者に対する個別のケア等の実施に当たっては以下の点に留意すること。

## (i) 食事の介助等

- ・ 食事前に利用者に対し、（液体）石けんと流水による手洗い等を実施
- ・ 食事は使い捨て容器を使用するか、自動食器洗浄器の使用、または、洗剤での洗浄を実施
- ・ 食事の準備等を短時間で実施できるよう工夫

## (ii) 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、手袋に加え、マスク使い捨てエプロンを着用

## (iii) 清潔・入浴の介助等

- ・ 介助が必要な者（訪問入浴介護を利用する者を含む）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、一般定家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾燥させる

## (iv) 環境整備

- ・ 部屋の清掃を行う場合は、手袋を着用し、消毒用エタノールで清拭。または、次亜塩素酸ナトリウム液で清拭後、湿式清掃し、乾燥。なお、次亜塩素酸ナトリウム液を含む消毒薬の噴霧については、吸引すると有害であり、効果が不確実であることから行わないこと。トイレのドアノブや取手等は、消毒用エタノールで清拭、または、次亜塩素酸ナトリウム液（0.05%）で清拭後、水拭きし、乾燥

## 新型コロナウイルス感染症に気を付けよう！

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします。

### ○ 3つの「密」を避けましょう

- ① 換気の悪い密閉空間 ② 多数が集まる密集場所 ③ 間近で会話や発声をする密接場面

### ○ うつらない、うつさないために

#### 石けんによるこまめな手洗い

- ・ 外出先からの帰宅時
  - ・ 調理の前後
  - ・ 食事の前
  - ・ マスクをはずしたあと
- ⇒ 手洗いのあとは、清潔なタオル等でよく拭き取って乾かします。



#### 咳エチケット

(咳が出るときはマスク着用)

#### 外出を控える 自宅にとどまる

- 1 だるさや微熱、のどの痛みなどがあるとき
- 2 緊急事態宣言の対象地域との往來を自粛
  - ・ 対象地域への移動を自粛してください。
  - ・ 対象地域から来た方との接触をできるだけ避けてください。

#### 規則正しい生活を心掛ける



#### 三食、バランスよく食べる

#### よく噛んで食べる

#### 毎食後、寝る前に歯磨きをする

#### 睡眠を十分とる



高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすいため、

以下のいずれかに該当する方は

- ・ 37.5度以上の発熱が2日以上続く方
- ・ 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方

◇ 基礎疾患のある方は、主治医に相談し、指示を受けてください。

#### 受診前に必ず電話で相談を！

- ◇ 基礎疾患はないが、症状がある方は



#### 長野市保健所「新型コロナウイルス感染症有症状者相談窓口」

電話：026-226-9964（平日 8:30～17:15）

026-226-4911（休日・夜間 17:15～8:30）

（裏面があります）

ご家族や周囲の方へ  
 高齢者の方は、発熱等が出にくい  
 場合があります。  
 体調の変化に気を付けてください。

「活動」と「交流」を維持しよう！

長野市 地域包括ケア推進課

# 『新コロ』にもフレイルにも負けない！

新型コロナウイルス

心身機能の低下

## ◎ 楽しく「交流」を維持しよう

3みつ（密閉・密集・密接）を避けた「交流」で、「心の元気」を保とう


- ◆ 近所の友人 2～3人で、一緒に散歩しよう
- ◆ なかまと日時を決めて、公園などでラジオ体操♪
- ◆ 会えなくて寂しい分、「電話」で会話しませんか



## ◎ 筋力・体力を維持する「活動」を！





### 【 屋外の活動 】

- ◇ ながらウォーキングで脳トレ  
目的を持って楽しく歩こう  
例) 写真を撮り「ながら」  
俳句を考え「ながら」
- ◇ インターバル速歩®に挑戦  
「はや歩き」と「ゆっくり歩き」  
交互に繰り返して歩くと効果的
- ◇ 家庭菜園や園芸など楽しもう

### 【 屋内の活動 】

- ◇ TV観ながらの「足踏み」
- ◇ 積極的な「家事も運動」です  
例) 普段より丁寧に掃除する

～パソコン・スマホをお持ちの方～

- ◇ 長野市ホームページ掲載  
「はつらつ体操」
- ◇ お好きな「体操動画」

### 【 おすすめの運動 】

- ◇ イスでゆっくり「立ち座り」



イスに浅く座り、足は肩幅に開いた姿勢から。ゆっくり中腰まで立ち、ゆっくりとイスへ座る太ももが疲れるまで。

**5** 回程度

- ◇ 「段差昇降」



踏み台や、階段など15～20 cmの段差で。

前へ、1段を上り  
後ろへ、1段を降りる  
軽く息があがるまで。

\*手すりがあれば、片手は握って転倒予防

**3～5** 分程度

緊急時の備え 買い物や移動などに困った時に、助けてくれる相手を考えておこう

## 長野市消費者被害防止見守りネットワーク情報

# 新型コロナウイルスの 感染拡大に便乗しての 電話や訪問に注意！

ウイルスの感染拡大に注意し、  
外出を自粛して自宅にいる人を狙っての  
悪質商法・特殊詐欺に注意！

自宅の固定電話を「在宅中も留守番電話」に  
しておけば、詐欺犯からのだましの電話を直接  
受けなくても済みます。不審電話には、出ない！  
また、訪問販売には、不用であれば、断ってください。

**不審な電話**が架かってきたら、警察に連絡してください。その電話、**詐欺かも**・・・

- ◆ 近所の高齢者の方に「声かけ」、「見守り」を日頃から行い、消費者被害は未然に防止する・被害に気づいていない人に気づかせる機会を設けてください。

## ～不安を感じたら迷わず電話～

- ◆ 長野市消費生活センター 224-5777  
(消費者ホットライン 188)
- ◆ 長野中央警察署 244-0110
- ◆ 長野南警察署 292-0110  
(警察相談専用電話 #9110)

【発行元】長野市地域・市民生活部  
市民窓口課 消費生活センター  
〒380-0835 長野市大字南長野新田町 1485-1  
長野市もんぜんぷら座 4階