

長野市臨時部長会議

新型コロナウイルス感染症の予防

ポイントを改めて確認してください

冬のインフルエンザ流行期に向けて、ますます重要になります

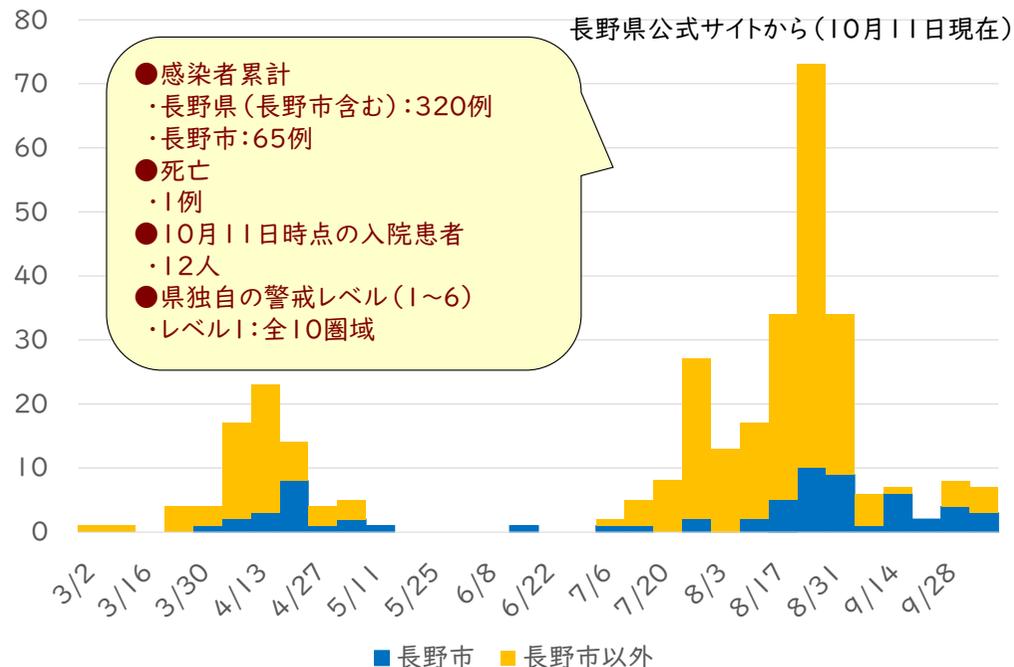
令和2年(2020年)10月14日(水)

長野市保健所 小林 良清

3 新型コロナウイルスの感染の場面と防止方法

感染の場面 (感染経路)	感染者が感染を 広げないために	感染者から感染を 受けないために
● 飛沫感染 感染者の鼻・口から 出る飛沫(1、2m飛 ぶ)が直接、他の人 の鼻・口・目に入る	・症状・感染リスクがあ れば、人と接しない ・人と1、2m離れるか、 マスクを着用	・人と1、2m離れるか、 マスクを着用 ・飛沫が目に入る場合 は、フェイスシールド、 透明カーテンなども 活用
● 接触感染 感染者の飛沫が付 着した場所・物を他 の人が手で触り、そ の手で自分の鼻・口・ 目を触る	・症状・感染リスクがあ れば、人と接しない ・マスクを着用 ・自分の鼻・口を触っ たら、手指衛生	・他人が触る場所・物 を触ったら、鼻・口・目 を触る前に手指衛生 ・人の手が触れる場 所・物を消毒

2 長野県の感染者数(週間)(陽性判明日別)



4 施設・設備対策(1)

■ 感染防止対策について利用者、従事者に周知・徹底

■ 対人距離の確保

- 人と人との距離が2m(少なくとも1m)以上となるレイアウトにする
 - 座席・テーブルの配置、機器の間隔などを工夫し、対面は避ける
- マスクを着用し、大きな声で話さなければ、距離が近くなるのも可
 - クラシックコンサートなどでは、「定員100%可」

■ 大きな声で話さない環境づくり

- BGM、放送を必要最小限にする など

■ 換気

- 30分に1回、数分程度、2方向の窓・ドアを開ける(冷房中も)
- 換気設備の活用、空調機を外気導入に設定

■ 従事者が集まる場所にも注意

- 休憩室、仮眠室、食堂、更衣室が「3密」にならないように
- マスクを外しての食事・会話には特に注意が必要

【3密】の回避!
密集、密接、密閉

施設・設備対策(2)

■ 飛沫防止シート・アクリル板の活用

- マスクを着用し、大きな声で話さないことが徹底できない場合
 - 飲食店など、マスクを外して会話する
 - 受付やレジなどでマスクの着用が徹底できない
 - 送迎車の運転席と後部座席の間仕切り など
- 使った後、手袋・マスクを着け、消毒薬でしっかり消毒する

徹底できれば
不要!

■ 人と人との接触を避ける工夫

- オンラインチケットの販売、キャッシュレス決済の推奨
- 電子端末・インターホンなどによるオーダー
- 料理は、大皿盛りではなく、個々に提供し、ビュッフェ形式は避ける
- 客どうしのお酌、回し飲み、を避けるよう周知
- テイクアウトの推進（可能であれば、事前予約注文）
- デリバリーサービスは、場所を指定するなど非接触の受け渡しを徹底
- 食料品の試食販売の中止、総菜・ベーカリー等のパック・袋詰め販売
- 書籍・雑誌等の立ち読みの自粛依頼
- チェックイン・宿泊カードのオンライン化

施設・設備対策(3)

■ 新型コロナウイルスに効果的な消毒薬

熱水消毒(80度10分)
も効果あり

- アルコール
 - 手指消毒用の他、70%以上95%以下のエタノールも可
- 次亜塩素酸ナトリウム(漂白用洗剤) ← 手指消毒には不可
 - 0.05%から0.1%の濃度で使用
 - 金属などの場合には水拭きをする
 - 使うときに使う分だけ調整し、作り置きは禁止!
 - ノロウイルスなどのことも考えると、可能であれば、アルコールではなく次亜塩素酸ナトリウムを使用するとよい
- 界面活性剤(住宅用・台所用洗剤) ← 手指消毒は未評価
 - NITEの公式サイトに商品名が掲載されている
 - 製品に記載された使用方法どおりに使用すること
 - スプレーによる噴霧は不可、使うたびに薄め液を作る、水拭きが必要、などに注意
- 次亜塩素酸水 ← 手指消毒は未評価
 - 使用に当たって濃度、消毒する物品等を十分に確認しておく

施設・設備対策(4)

■ 消毒のポイント

- 消毒薬は、決められた種類、濃度、保管法で使うこと
- 汚れがあれば、消毒の前にできるだけ洗剤と水で汚れを落とし(洗浄)、乾燥させる
- 消毒作業を行う場合にはマスクと手袋を着けること
 - 消毒作業後の手洗い・手指消毒も忘れずに行う
- 洗面器等に消毒液をため、雑巾等をすすぐことをしない
- 洗剤や消毒薬の容器には注ぎ足して使わない
 - 容器を再利用する場合は、使い切り、よく洗い、乾燥させてから注入
- 消毒薬を噴霧して使用しない
 - スプレーで消毒場所を噴霧してもいいが、すぐに拭き取る
 - 空中への噴霧は、行わない

施設・設備対策(5)

■ 消毒する場所・物 ~ 人の手が高頻度に触れるところ

- テーブル、イスの背もたれ、ドアノブ、スイッチ、電話、キーボード、タブレット・タッチパネル、エレベーターのボタン、レジ、蛇口、手すり、券売機、マイク、トイレのドアノブ・水栓レバー、コイントレイ など
- メニューブック、卓上ベル、卓上調味料
- 買い物カゴ・カート・ワゴンのハンドル部分
- ルームキー・キーカード、客室の設備(テレビ等)、客室の備品(ドライヤー等)、大浴場・宴会場の備品類
- 遊具・図書 などなど

どこ・何が該当するか、それぞれの施設でぜひチェックしてください!

■ 消毒する頻度

- 頻回に行うほどよいが、現実的に可能な範囲とする
- 利用者が入れ替わるたび、1時間に1回、など

■ 消毒する前の場所・物に触った場合には、手指衛生する前に自分の鼻・口・目を触らないよう、周知する

- 会計等で現金を扱う場合、現金を消毒する必要はなく、手指衛生を徹底すればよい

個人の感染防止行動(1)

■ マスク ← 飛沫感染防止

接触感染は、マスクでは防げない!

- 「感染させない」ために使う
 - 咳・くしゃみ、大きな声で話をする際に鼻や口から飛び出す飛沫を止める
 - 【咳エチケット】
 - 咳・くしゃみをする人が自分の鼻・口を押えること
 - 布マスクでも効果がある
 - プラスチック製マウスカバーは、隙間が大きく、効果は限定的
- 「感染しない」ために使う
 - 1、2m以内にいる人がマスクをせずに咳・くしゃみをしたり、大きな声で話をしたりする場合
 - 「3密」の場所では、飛沫がしばらく浮遊しているので、1、2メートル以上離れていても、マスクをするとよい
 - 布マスクの効果は十分ではなく、不織布マスクが望ましい

個人の感染防止行動(3)

■ 手指衛生(手洗い・手指消毒) ← 接触感染防止

- 他の人が触った(可能性がある)場所・物を触ったら、自分の鼻・口・目を触る前に、手洗いか手指消毒をする
 - 鼻・口・目を触らなければ、手指衛生の前でも感染しない
- 手指衛生の基本
 - 固形石けんではなく、液体石けんが望ましい
 - タオルは共用しない = ペーパータオルが望ましい
 - 6か所×各5秒=30秒を意識して洗う
 - 手のひら、甲、指先・爪の間、指の間、親指の付け根、手首
 - 汚れがある場合には、手洗いしてから手指消毒
 - 手をしっかり乾かしてから、消毒を
 - 汚れがなければ、手洗いせず、手指消毒だけでもよい
- 手指消毒薬は、定期的に交換する(6か月か、長くて1年ごと)

手指消毒も同じ!

個人の感染防止行動(2)

■ マスク(続き)

- 近くに人がいない、近くの人が咳・くしゃみや会話をしていない、「3密」ではない場合などでは、不要(しても意味がない)
- マスクの本体外側を触らない ← 汚染されている可能性がある
- 鼻を出した状態にしない
 - ずれやすい場合、鼻部分にプレートが入ったマスクに換える
- 外す時は、下を向き、目をつむり、ゴムをつまむ
 - 外したら、手指衛生を実施

■ フェイスシールド、ゴーグルなど、目を覆うもの

- 伊達メガネなどのメガネでもよい
- 1、2メートル以内にいる人がマスクをせずに咳・くしゃみをしたり、大きな声で話をしたりして、その人の飛沫が直接、自分の目に飛んでくる可能性がある場合
- 他の人と自分が必ずマスクを着用していれば、不要
- 表面が飛沫で汚染されるので、使った後、手袋・マスクを着け、消毒薬でしっかり消毒する

①石けんをつけ、手のひらをよくこする



②手の甲をのぼすようにこする



③指先・爪の間を念入りにこする



④指の間を洗う



⑤親指と手のひらをねじり洗いする



⑥手首も忘れずに洗う



