

家庭で
できる

呼吸器 感染対策

特に新型コロナウイルス感染症対策を中心に



広島県医師会

序

広島県医師会では毎年9月9日(救急の日)に、いざという時に備えて、救急医療の知識と対処法を知っていただくべく、一般の県民の方々に分かりやすい小冊子を作成してきました。

今回は、今、最も注目されている新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の流行拡大を受け、「家庭でできる呼吸器感染対策」と題し、医療法人 津谷内科 津谷内科呼吸器クリニックの理事長 津谷隆史先生に本書をご執筆いただきました。

感染症は、一人一人が正しい知識を身に付け対策を徹底することで、感染リスクを低下させることができます。万が一、自身または身近な人が感染してしまった場合にも、落ち着いた対応が出来るよう是非ご一読下さい。

皆様にとって、本書が感染症対策の一助となれば幸いです。

なお、過去の救急小冊子は本会ホームページに掲載しておりますので、下記よりご覧下さい。

<http://www.hiroshima.med.or.jp/pamphlet/>

令和2年9月9日

一般社団法人 広島県医師会 会長 松 村 誠

も く じ

はじめに	1
① 呼吸器感染とは	2
② 主な呼吸器感染の種類と原因病原体	3
③ 感染経路	4
1) 接触感染	4
2) 飛沫感染	4
3) 空気感染（飛沫核感染）	4
4) その他	4
④ 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）	6
1) 新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）の特徴	6
2) 潜伏期間と感染性	8
3) 症 状	8
4) 重症度	8
5) 検 査	10
6) 感染予防のための新しい生活様式	12
7) 新型コロナウイルスに有効とされる消毒方法	18
8) 外出時の注意	21
9) 家族が新型コロナウイルスの感染を疑われた場合	25
おわりに	28

はじめに

今年の「救急小冊子」のテーマは、呼吸器感染症です。本来なら、感冒、インフルエンザ、肺炎の話となるところですが、2020年の現在、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）を避けて通ることができません。世界中の国や人々が、この感染症に翻弄され、多くの犠牲者を出してしまいました。今回は、呼吸器感染症の一つとしての COVID-19を中心に、私たちがいまだ確実な治療薬、ワクチンがない感染症に対していかに向き合っていくか、刻々と変化する医療情報を整理し、分かりやすくまとめました。

令和2年9月9日

医療法人 津谷内科 津谷内科呼吸器クリニック

津 谷 隆 史

監修 広島感染症・疾病管理センター センター長

桑 原 正 雄

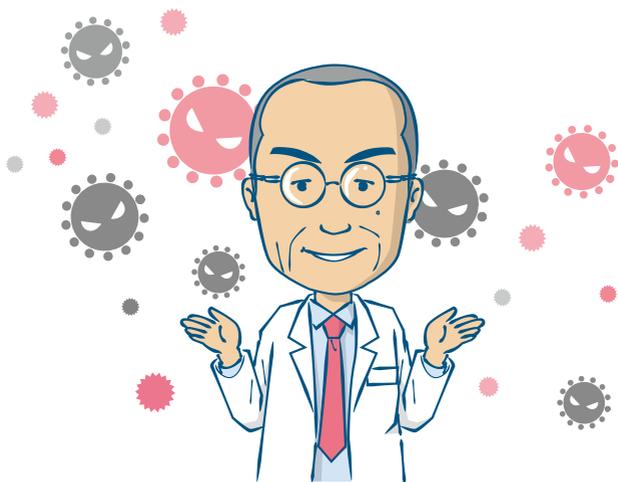
広島大学病院 感染症科 教授

大 毛 宏 喜

1

呼吸器感染とは

私たちの身の回りには、常に目に見えない多くの微生物（細菌、ウイルス、カビなど）が存在しています。感染症とはこれら微生物が、体の中に侵入して、体がこれに対して反応を起こす疾患です。その中で、感染症を引き起こす微生物を病原体といいます。呼吸器感染症とは、呼吸をすることによりこれらの病原体が体に侵入する感染症です。



2

主な呼吸器感染の種類と原因病原体

	症 状	原因病原体
かぜ症候群 (いわゆる風邪)	鼻、喉の炎症で喉の痛み、鼻水、咳、痰、発熱、頭痛、体のだるさなど	80～90%はウイルスが原因。ライノウイルス、コロナウイルス（新型コロナウイルスとは別のコロナウイルス）など。
気管支炎	炎症が鼻、喉からもっと奥の連続する気管から気管支へと波及した状態。症状はかぜ症状に加えて、咳、痰がより強くなる。	一般細菌、肺炎マイコプラズマや感冒の原因になるウイルスなど。
肺 炎	病原体が肺に感染し、炎症を起こした状態。咳、痰、特に色のついた痰、発熱、呼吸困難などが出現して、入院治療が必要になる場合がある。	肺炎球菌、インフルエンザ菌、肺炎マイコプラズマ、ウイルスなど。
誤嚥性肺炎	細菌が唾液や食べ物などと一緒で誤嚥され、気管支や肺に入ることによって発症する肺炎。嚥下障害のある高齢の人や、脳梗塞の後遺症、パーキンソン病などの神経疾患に多くみられる。	誤嚥される口腔内の病原菌
インフルエンザ	突然の発熱（通常38℃以上の高熱で、発熱のない場合もある）、頭痛、体のだるさ、筋肉痛、関節痛など。約1週間で軽快することが多い。	インフルエンザウイルス。インフルエンザウイルスにはA、B、Cの3型がある。
新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)	かぜ様症状から重症肺炎、下痢などの消化器症状など多彩で、自覚症状のない感染者も多くみられる。	文字通り新型コロナウイルスによる感染症。このウイルスはSARS-CoV-2と名付けられ、このウイルスによる感染症はCOVID-19と呼ぶ。

3

感染経路

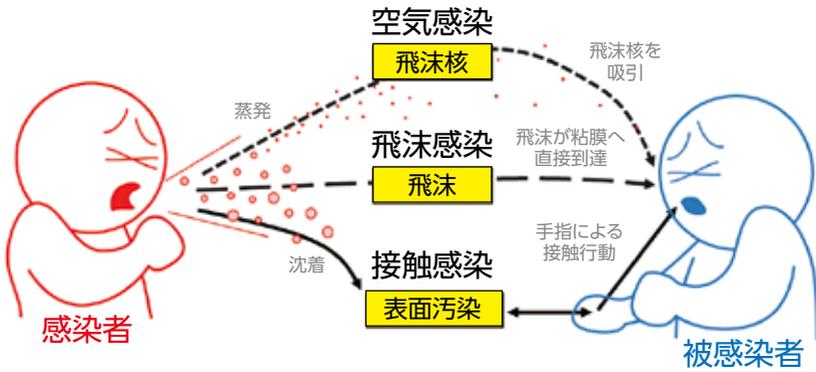
感染経路とは、感染症の原因となる病原体が人の体に入り込む経路です。特に、呼吸器感染症の感染経路では、接触、飛沫、空気感染が重要になります。

- 1) **接触感染**：感染者との直接的な接触や感染者から排出された病原体が手などを介して粘膜などに接触することにより感染する経路。
- 2) **飛沫感染**：くしゃみ、咳、会話などの際に飛び出す飛沫を直接吸い込むことによって、その中に含まれている病原体に感染する経路。
- 3) **空気感染（飛沫核感染）**：病原体を含んだ小さな飛沫が水分蒸発などによって乾燥して飛沫よりさらに微小な飛沫核となり空気中に長期間浮遊し、それを吸入して感染する経路。
- 4) **その他**：血液媒介や昆虫、小動物による感染経路。

Q

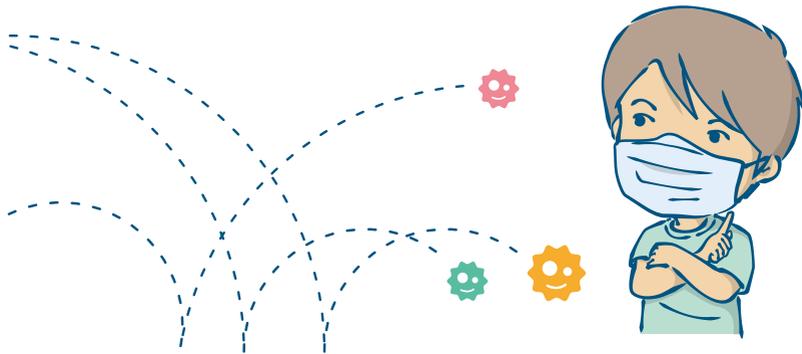
最近よく聞くエアロゾル感染とは？

A 空気中を漂う微粒子内に病原体が含まれていて、この微粒子を介して感染することですが、「飛沫感染」と「飛沫核感染」を包含している用語ですが、現状では明確な基準はありません。COVID-19では、条件によってはエアロゾル感染することがあるとされています（WHO）。



3つの感染経路

(日本医師会 COVID-19有識者会議・早稲田大学田辺研究室)



新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に対する治療薬やワクチンがいまだに確立されていない状態で、私たちが行う感染対策は、感染経路を断つことに尽きます。そのためにも新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) について、しっかり知識を整理しておく必要があります。

2019年12月	中国湖北省武漢市で発生
2020年 1 月15日	国内で初めて陽性者報告
2020年 3 月 7 日	広島県で初めて陽性者報告
2020年 3 月11日	WHO、パンデミックを宣言
2020年 4 月16日	緊急事態宣言発令 (全都道府県)
2020年 5 月25日	緊急事態宣言解除
2020年 6 月19日	移動自粛を全面解除 (広島県)
2020年 7 月	感染者再増加

1) 新型コロナウイルス (SARS-CoV-2) の特徴

「新型コロナウイルス (SARS-CoV-2)」はコロナウイルスのひとつです。いままでの普通の風邪の中にもコロナウイルスがあります。2002年に中国で発生した「重症急性呼吸器症候群 (SARS)」や2012年以降中東で発生している「中東呼吸器症候群 (MERS)」のウイルスもコロナウイルスの仲間です。ウイルスの特徴の一つが、自分自身で増えることはできませんが、

粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えることです。ウイルスは粘膜（目や口）に入り込むことはできますが、健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけとされています。物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまいます。ただし、物の種類によっては24時間～72時間くらい感染力が続くと言われています。

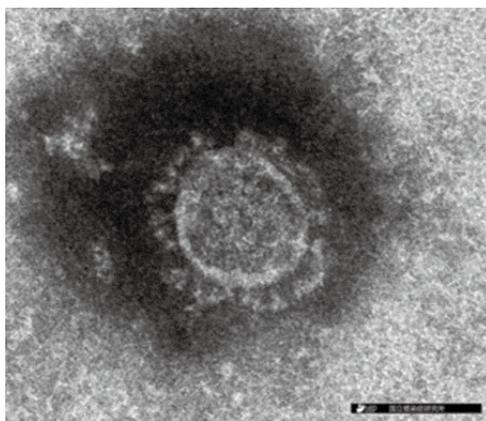


図 ウイルス表面の突起が王冠（ギリシャ語でコロナ）に似ているためコロナウイルスと命名されました。
国立感染症研究所で分離された新型コロナウイルスの電子顕微鏡写真像 画像：国立感染症研究所

2) 潜伏期間と感染性

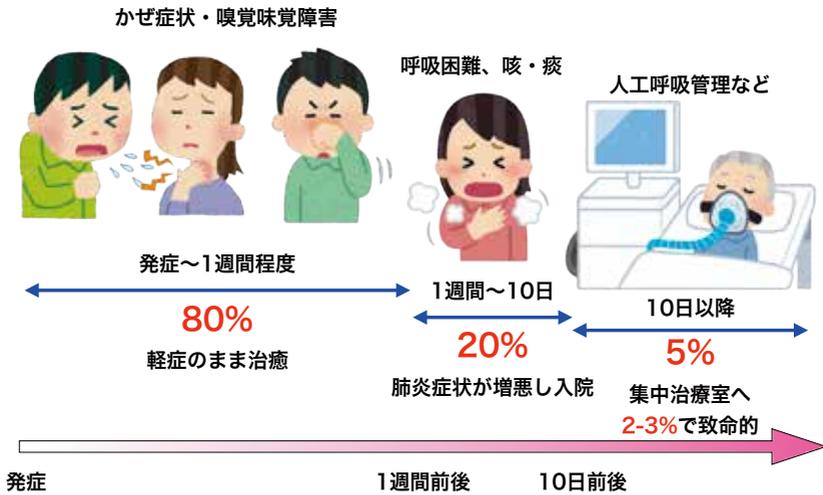
新型コロナウイルスに感染し、症状が出るまでの潜伏期間は、1～14日(平均5日前後)です。症状の出る2～3日前よりウイルスが排出するため、他の人へ感染させる可能性があります。また、症状が出た直後に感染力が最も強く、発症後8日で感染力は大幅に低くなります。

3) 症 状

比較的多くみられる症状は、発熱、空咳、頭痛、筋肉痛などですが、嗅覚・味覚障害、倦怠感、悪心、下痢などを伴うこともあります。呼吸困難(息苦しさ)がある場合は、新型コロナウイルスによる肺炎を発症している可能性があります。中にはより進行し、呼吸不全、ショック、多臓器不全になり死亡する場合もあります。一方、すべての感染者が発症するわけではなく、無症状のまま推移する例もあります。

4) 重症度

感染者のうち約80%が軽症、15-20%が重症化、2-5%が生命の危機に陥ったとされています。とくに、50歳を超えると加齢とともに致命率が上昇します。



(新型コロナウイルス感染症診療の手引き(厚生労働省)より)



Q

熱や咳があります。どうしたらよいでしょうか？

A 発熱などのかぜ症状がある場合は、仕事や学校を休んで、外出は控えてください。感染拡大の防止にもつながる大切な行動です。そして、かかりつけ医に電話相談してください。症状の軽い場合は、そのまま療養していただき、様子を見ていただくこともあります。その際に、咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

特に、息苦しさ（呼吸困難）、強いたるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のある方、高齢者、妊娠している方、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患など）など）がある方、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方、症状が長引く方は要注意です。早めに医療機関や保健所に連絡してください。

5) 検査

現在感染しているかどうかを調べるにはPCR検査、抗原検査があります。検査は鼻、咽頭ぬぐい液や唾液が用いられます。これから新しい検査方法が開発されることが期待されています。

検査種類	抗原検査（キット）	PCR検査
調べるもの	ウイルスを特徴づけるたんぱく質（抗原）	ウイルスを特徴づける遺伝子配列
精度	検出には、一定以上のウイルス量が必要	抗原検査より少ない量を検出できる。COVID-19の標準検査
検査実施場所	検体採取場所で実施	検体を検査機関に搬送して実施
判定時間	約30分	数時間＋検査機関への搬送時間

（参考）使用方法のガイドライン

「SARS-CoV-2 抗原検出用キットの活用に関するガイドライン」

<https://www.mhlw.go.jp/content/000630270.pdf>

Q

新型コロナウイルス感染症にかかっていないか調べてほしいのですが、どうしたらいいですか？

A

地域の相談窓口、かかりつけ医に電話でご相談ください。

感染が疑われると判断された場合には、帰国者・接触者外来等をご紹介します。

広島県内の電話相談窓口 相談窓口一覧 お住いの区域 連絡先（24時間対応）

広島市、呉市、福山市以外の市町
082-513-2567【広島県各保健所】

広島市 **082-241-4566**
【新型コロナウイルス感染症コールセンター】

呉市 **0823-22-5858**【呉市各保健所】

福山市 **084-928-1350**【福山市各保健所】

Q

抗体検査が陽性であれば免疫ができて、新たに新型コロナウイルス感染はしないのですか？

A 一般に、ウイルスに感染すると、免疫ができてそのウイルスに感染しにくくなります。これは感染後に抗体が作られるからです。PCR 検査はウイルスそのものの存在を確認する検査ですが、感染後に体に作られたこの抗体を調べる検査が抗体検査です。新型コロナウイルス感染後も「抗体」が作られることは確かですが、その持続期間、効果、変異への対応などの詳細は、現時点では明らかになっていません。よって、新型コロナウイルス感染症にかかった人が、抗体があるからといって、必ずしも免疫を獲得し再感染しなくなるとの保証はありませんので注意が必要です。

6) 感染予防のための新しい生活様式

新型コロナウイルス感染症に対する治療薬、ワクチンが確立されていない現時点において、その感染拡大を防ぐために、一人ひとりが感染防止に注意をしていかなければなりません。そのための「新しい生活様式」として、3つの基本行動を厚生労働省が提示しています。

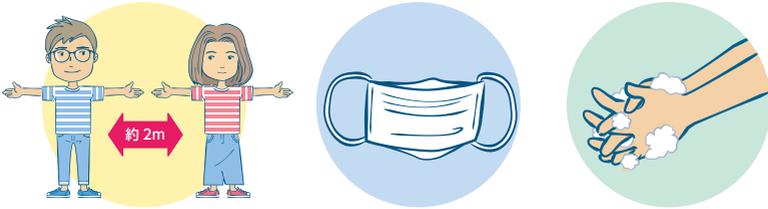
1 一人ひとりの基本的感染対策

3つの基本行動とは、

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き、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。

2 移動に関する感染対策

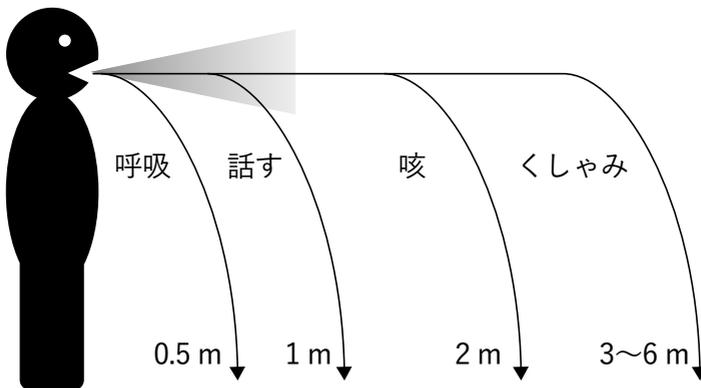
- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

3 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- 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。発熱または風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

厚労省HP「新しい生活様式」の実践例

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html



室内環境学会 学術委員会
篠原 直秀（国立研究開発法人産業技術総合研究所）
<http://www.siej.org/sub/sarscov2v1.html>

Q

暑い時の散歩中やジョギング中もマスクが必要ですか？

A 一般的にマスクを着用すると、しないときと比較し、脈拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかります。

したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。もちろん自分一人のときはマスクの着用は必要ありません。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的に外して休憩することも必要です。外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。



熱中症予防 × コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

【注意】マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



屋外で

人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

..... (マスク着用時は)



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・温度が高い時は
特に注意しましょう



新型コロナウイルス感染症に関する情報：

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

熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に

1時間ごとに コップ1杯
入浴前後や起床後も コップ1杯
まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**〔やや暑い環境〕で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**

水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症による死亡者の数は真夏日(30℃)から増加
35℃を超える日は特に注意!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死亡者の割合

15歳～44歳	2.5%
45歳～64歳	7.6%
65歳以上	33.7%
5歳～14歳	0.1%
15歳～4歳	0.1%
15歳以下	0.2%

出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合

年齢	屋内	自宅	その他
65歳以上	高	高	低
19～64歳	中	中	中
7～18歳	低	低	中
0～6歳	低	低	低

出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の傾向」国立健康研究 2009年

高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

7) 新型コロナウイルスに有効とされる消毒方法

(1) 加熱

利用対象

手指



食品



物品



食器、箸、
調理器具など

利用方法

80℃以上の熱水で10分間さらす。

(2) アルコール消毒液 濃度70-80%のもの

利用対象

手指



食品



一部のアルコール
消毒液のみ

物品



ドアノブ、
洋式便座など

利用方法

手指には、消毒液を手のひらに取り、乾燥するまでよくすり込む。
物品には、乾いた布などにスプレーして拭きとる。

【注意】 ①粘膜、傷がある手指などには用いない。

②引火性に注意。

③ノロウイルスなどには効果がない。

(3) 次亜塩素酸ナトリウム 塩素系漂白剤の主成分。

利用対象

手指



一部、医薬品(手指消毒)や食品添加物として認められている製品がある

食品



物品



食器、机、手すり、ドアノブなど

利用方法

家庭用漂白剤を濃度0.05%に薄めた上で、拭くと消毒ができる。

※0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方(例)

メーカー	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
カネヨ石鹼	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
ミツエイ	ブリーチ／キッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL

【注意】 強アルカリのため人体への刺激が強く、家事用手袋を着用する等、取り扱いには注意が必要。



(4) 界面活性剤（台所用洗剤など） 石けんや台所用合成洗剤、住宅・家庭用合成洗剤に含まれる洗浄成分。

利用対象

手指



食品



一部の台所用
合成洗剤

物品



食器、ドアノブ・スイッチ・
テーブル・椅子・床・壁など

利用方法

住宅・家庭用洗剤

【対象】 ドアノブ・窓の取手・照明のスイッチ・ソファァー・テーブル・椅子・電話機・玩具・床・壁など

【方法】 界面活性剤をぬるま湯に溶かしたものに浸した雑巾で2度拭きする。布などにスプレーして拭きとる。

台所用洗剤

【対象】 食器、箸、調理器具など

【方法】 界面活性剤をぬるま湯に溶かしたもの（台所用合成洗剤として濃度0.5%以上）に5分以上浸した後、通常の洗浄を行う。

参考 独立行政法人製品評価技術基盤機構

<https://www.nite.go.jp/data/000108034.pdf>

8) 外出時の注意

(1) イベント等に参加するときは、主催者が感染予防対策をしているか以下のチェックをしましょう。

- ・ 入退場時の制限や誘導
- ・ 待合場所等における密集の回避
- ・ 手指の消毒
- ・ マスクの着用
- ・ 室内の換気

(2) レストラン、デパートや商店街、映画館、劇場、博物館や美術館などの文化施設などで感染予防対策をしているか以下のチェックをしましょう。

- ・ 接触感染のリスクが高いと思われる物品・場所の特定
- ・ 消毒や換気の頻度・方法の明示
- ・ 整列や座席配置の際の工夫



Q

新型コロナウイルスに感染すると喫煙者は重症化しやすいと聞きました。この機会に禁煙したいのですが。

A 新型コロナウイルス感染症の重症化リスクと喫煙との関連性について、WHO が2020年4月29日に招集した専門家より、喫煙者は非喫煙者と比較して、新型コロナウイルスへの感染で重症となる可能性が高いことが明らかになったことなどが報告されています。ぜひこの機会に禁煙にチャレンジしてください。一人で悩まないで禁煙外来を受診してみることもお勧めです。

注意しておかなければならないのは、喫煙室です。受動喫煙防止により喫煙する時は、喫煙室での喫煙になりますが、この喫煙室そのものが3密のリスクとなっています。新型コロナウイルス感染の絶好の場所になっています。



喫煙者は新型コロナウイルスに狙われている!!



喫煙者は、肺の機能が落ちているため、重症化や死亡リスクを高めます。(某有名人もヘビースモーカーでした)

- ・加熱式たばこのエアロゾル^{*}は新型コロナウイルスの大好物。
- ・各所に設置されている喫煙所は3密(密閉、密集、密接)の代表的な場所でクラスターの発生源になる可能性大です!!

*エアロゾルとは気体中を浮遊する微小な液体または固体の粒子と周囲の気体の混合物を指します。

今だから
すぐ実践

コロナ脅威の今だからこそ禁煙の始め時!!

タバコを吸うあなたの最大の予防策は「禁煙」です。
自分のため、大切な人のために「防げる死」を防ぎましょう。
この機会にあなたも禁煙しませんか。

公益財団法人香川県予防医学協会
香川・タバコの害から健康を守る会

監修：森田純二（香川・タバコの害から健康を守る会会長）
事務局：香川タバコの害から健康を守る会（香川県予防医学協会 柳山）電話 087-850-5578

Q 新型コロナウイルスはペットから感染しますか。

A 新型コロナウイルスに感染したヒトからイヌ、ネコが感染したと考えられる事例が数例報告されておりますが、これまでのところ、ペットから人に感染した事例は報告されておられません。

Q 新型コロナウイルスはハエや蚊を介して感染しますか。

A これまでのところ、新型コロナウイルスがハエや蚊を介して人に感染した事例は見つかっていません。なお、一般的な衛生対策として、身の回りにハエや蚊を増やさないよう周囲の清掃等を行うことが大切です。

Q 感染者の糞便から感染することがありますか。

A 新型コロナウイルスは、感染者の糞便からも検出されています。通常の手洗いや手指消毒用アルコールでの消毒、使用後のトイレは次亜塩素酸ナトリウムによる清拭をすることを推奨します。

Q 食品を介して新型コロナウイルス感染症に感染することはありますか。

A 2020年5月1日現在、食品（生で喫食する野菜・果実や鮮魚介類を含む。）を介して新型コロナウイルス感染症に感染したとされる事例は報告されていません。一般的な衛生管理が実施されていれば心配する必要はありません。

9) 家族が新型コロナウイルスの感染を疑われた場合

早急に新型コロナウイルスの検査を受けて下さい。その結果が判明するまでは本人は外出を避けてください。ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出を避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などには行かないようにしてください。

家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合には、同居されている家族は以下の8点にご注意ください。

(1) 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の距離を保つこと、仕切りやカーテンなどを設置することをお薦めします。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。

(2) 感染が疑われる家族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、感染が疑われる家族のお世話をするのは避けてください。



(3) 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ってください（アルコール手指消毒剤でも可）。マスクが汚れたときは、新しい清潔な乾燥マスクと交換してください。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いましょう。



(4) 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。

(5) 換気をしましょう。

風の流れができるよう、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。

(6) 手で触れる共有部分を消毒しましょう。

物に付着したウイルスはしばらく生存します。ドアのトッ手やノブ、ベッド柵など共有部分は、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。

※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、濃度が0.05%（製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25ml）になるように調整してください。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。感染が疑われる家族の使用したものを分けて洗う必要はありません。洗浄前のものを共有しないようにしてください。特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共有しないように注意してください。

(7) 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。

(8) 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。その後は直ちに手を石鹸で洗いましょう。

厚労省ホームページより新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q3-1

おわりに

「家庭でできる呼吸器感染対策—特に新型コロナウイルス感染症対策を中心に—」の小冊子作成に当たり、現在、私たちが気をつけなければならないことは、やはり新型コロナウイルス感染症対策が最優先となります。一時収束するかに見えた感染者数も緊急事態宣言の解除後、再び増加しています。

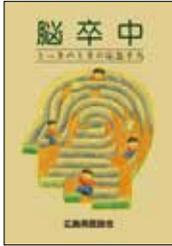
治療薬やワクチンが確立するまで、長期間にわたって感染拡大を防ぐために、飛沫感染や接触感染、さらには3密への対策を、これまで以上に日常生活に定着させ、持続させなければなりません。この小冊子を参考に、「新しい生活様式」と呼ばれる生活習慣を身につけてください。新型コロナウイルスに関してはまだまだ解明されていない部分があります。今後、新しい知見が続々と出てきますが、常に情報のアンテナを立てておいて、「感染拡大防止の対策」と「社会経済活動の維持」との両立ができますよう祈念いたします。

なお、小冊子の内容は校了時の情報に基づくものです。さらなる変化については広島県医師会、厚生労働省、広島県などのホームページで確認して下さい。

令和2年9月9日

医療法人 津谷内科 津谷内科呼吸器クリニック
津 谷 隆 史

これまでに発行した救急小冊子の一覧です。



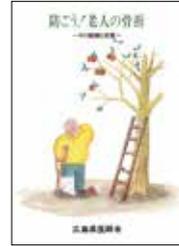
脳卒中
(H2年)



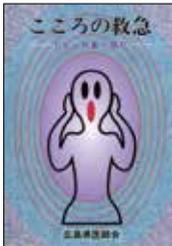
腹痛
(H3年)



皮膚病
(H4年)



防ごう!老人の骨折
(H5年)



こころの救急
(H6年)



産婦人科の救急
(H7年)



下血
(H8年)



泌尿器科の救急
(H9年)



眼の救急
(H10年)



心臓の救急
(H11年)



肺の救急
(H12年)



救命のリレー
(H13年)



子どもの病氣(外科編)
(H14年)



子どもの病氣(内科編)
(H15年)

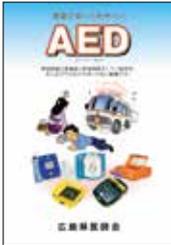


皮膚の病氣
(H16年)



スポーツ傷害
(H17年)

これまでに発行した救急小冊子の一覧です。



AED
(H18年)



感染対策
(H19年)



脳卒中の救急
(H20年)



耳鼻咽喉科の救急
(H21年)



腹痛のポイント
(H22年)



放射線の正しい知識
(H23年)



アナフィラキシーの
正しい知識
(H24年)



薬物の乱用・依存に
関する基礎知識
(H25年)



予防できる海外での
感染症
(H26年)



眼科の救急
(H27年)



心臓病の救急
(H28年)



産婦人科の救急
(H29年)



整形外科の救急
(H30年)



子どもの救急
(R01年)

家庭でできる呼吸器感染対策
(特に新型コロナウイルス感染症対策を中心に) (非売品)

発行日：令和2年9月9日

執筆：医療法人 津谷内科 津谷内科呼吸器クリニック 津谷 隆史

監修：広島感染症・疾病管理センターセンター長 桑原 正雄
広島大学病院 感染症科教授 大毛 宏喜

発行人：一般社団法人 広島県医師会

印刷：レタープレス株式会社

〒739-1752 広島市安佐北区上深川町809番地の5

TEL: (082) 844-7500

