

新型コロナウイルス感染症
COVID-19
感染予防ガイド

INDEX

はじめに	02
「帰国者・接触者センター」へ連絡する基準	
受診前の注意事項・各市連絡先	
新型コロナウイルスの感染経路	03
飛沫感染	
接触感染	
新型コロナウイルスの感染を予防する方法	04
感染予防のポイントはウイルスを体内にいけないこと	
危ない場所には近寄らない 3密にはご注意ください！！	
クラスターって何？【コラム記事】	
室内にウイルスを増やさない	05
正しい手洗いの方法	
正しいアルコール消毒液の使い方	06
正しいうがいの方法	
正しい咳エチケット	07
咳、くしゃみのあともご注意ください	
正しいマスクの使い方	08
COVID-19の初期症状と拡散防止	09
風邪との見分け方	
無症状でも油断はできません【コラム記事】	
受診の判断基準と注意事項	10
感染が発覚したら	
感染者と濃厚接触してしまい、自宅待機になったら…	11
家族が自宅待機になったら…お世話のポイント	
汚物の処置は…	12
正しい消毒方法	
看病、お世話する人の注意	
軽症者が注意すべき症状	13
宿泊施設や自宅で療養する際の注意事項	
補足コラム「デマに惑わされないで」	14
COVID-19 予防に関する都市伝説について	
参考 Web サイト URL	

はじめに

「帰国者・接触者センター」へ連絡する基準

以下のいずれかの場合、次ページの「帰国者・接触者相談センター」へ電話で相談しましょう。

A. 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

B. 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

C. 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。）



受診前の注意事項

→まず事前に帰国者・接触者相談センターへ電話で問合せ、指示に従いましょう

→<近隣のセンター電話番号一覧>



→どうしても近隣の病院を受診する際は、必ず事前に電話で相談しましょう

各市連絡先

	電話	FAX		電話	FAX
大阪府池田保健所	072-751-2990	072-751-3234	大阪府泉佐野保健所	072-462-7701	072-462-5426
大阪府吹田保健所	06-6339-2225	06-6339-2058	大阪市保健所	06-6647-0641	06-6647-1029
大阪府茨木保健所	072-624-4668	072-623-6856	堺市保健所	072-222-9933	072-222-9876
大阪府守口保健所	06-6993-3131	06-6993-3136	高槻市保健所	072-661-9334	072-661-1800
大阪府四條畷保健所	072-878-1021	072-876-4484	東大阪市保健所	072-960-3805	072-960-3809
大阪府藤井寺保健所	072-955-4181	072-939-6479	豊中市保健所	06-6151-2603	06-6152-7328
大阪府富田林保健所	0721-23-2681	0721-24-7940	枚方市保健所	072-841-1326	072-841-2470
大阪府和泉保健所	0725-41-1342	0725-43-9136	八尾市保健所	072-994-0661	072-922-4965
大阪府岸和田保健所	072-422-5681	072-422-7501	寝屋川市保健所	072-829-7771	072-838-1152

新型コロナウイルスの感染経路

飛沫感染

→感染者のつば、たん、涙などの分泌物を通して感染します

→咳、くしゃみなどで飛ぶ分泌物が鼻や口、目などに付着し、感染すること

→インフルエンザ、かぜ、マイコプラズマ肺炎などが代表的です



接触感染

→感染者の便、病原体が付着した場所（ドアノブ、手すりなど）などに

触れたりして汚染された手で、目・鼻・口や、傷口を触ることから感染が広がります

→プール熱、破傷風、インフルエンザなどが代表的



新型コロナウイルスの感染を予防する方法

感染予防のポイントは、ウイルスを体内に入れないこと

→ウイルスの侵入を防ぐには…

ウイルスとの接触をできるだけ避けることと、

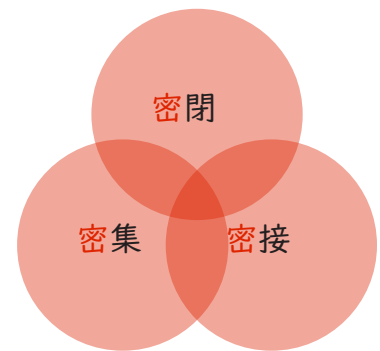
身体（主に手）についてのウイルスを体内に入れないことがポイントです

危ない場所には近寄らない 密閉、密集、密接の3密にはご注意ください！！

→「密閉空間で大人数が近距離で会話できる環境」はクラスター（感染者集団）が発生しやすくとても危険です

→密閉された空間（カラオケボックスなど）には行かないでください

→みんなでつつく大皿料理や鍋料理を避け、食器の扱いにも注意しましょう



クラスターって何？【コラム記事】

→新型コロナウイルスに感染した人々の小規模な集団を言います

- ・換気の悪い密閉された空間で、
- ・一定時間多くの人々が集まって、
- ・近距離で会話や接触が行われる

3条件を満たしたときに集団感染が発生＝クラスターが生まれるといわれています

例）ライブハウス、スポーツジム、屋形船、ビュッフェスタイルの会食、密閉された仮設テントなど



室内にウイルスを増やさない

→ 1時間に1回、1回5～6分程度を目安に、部屋の換気を心がけましょう

→ 空気の通り道を作るのが大切なので、2箇所以上開放しましょう

→ 換気扇があればそれを動かした上でもう1箇所窓を開けると効果的です



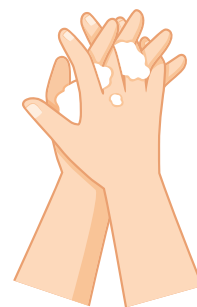
正しい手洗いの方法



まず石鹸を適量手に取り
泡立てる



手のひらに泡を集め、爪先を
反対側の手の平に包んでこする



手を合わせた状態で
指の間を洗う



親指を片方の手全体で包み込み
回すように洗う



手の甲側から反対側の手を乗せ
指の間を洗う（特に水かきの部分）



手首まで泡をつけて洗い
流水でぬめりが取れるまでよく流す

正しいアルコール消毒液の使い方

- 多めにアルコールを手取る（手のひらに溜まりができる程度）
- <手洗いの方法とほぼ同じ>+乾くまで全体によく擦り込みましょう
【指先、爪周囲から擦り込むことがポイントです】
- アルコールを含んだウェットティッシュで丁寧に拭くのも有効です



正しいうがいの方法

- 口の中をきれいにするため、まずうがいの前に口をゆすぐ
- 水を口に含み、上を向いて喉の奥まで水を届ける感覚で10～15秒うがい
- うがいを2～3回繰り返す
- 喉に違和感があるときは、市販のうがい薬を使いましょう

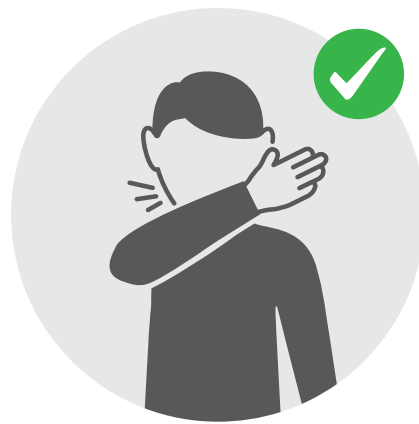


正しい咳エチケット

→咳やくしゃみは、ウイルスを2～5mも飛ばす危険な行為です

症状がなくてもウイルスを持っている可能性があるため、必ず咳エチケットを守りましょう

- ①できるだけマスクを着用し、マスクがないときはハンカチやタオルで鼻と口元を大きく覆うようにします
- ②手元に何もなければ肘の内側を口元にあて、服で鼻と口元を覆いましょう
- ③手で咳やくしゃみを受けるのはやめましょう



咳、くしゃみのあともご注意を…

→つばなどが付着したハンカチ、タオルは誰にも触れられないよう注意してください

→洗濯するまでは、子供などが触れないよう管理しましょう



正しいマスクの使い方

- マスクは必ず鼻と口を覆い、できるだけ隙間をなくします
- 捨てるときはマスクの表面には触れず、紐を持ってゴミ箱へ捨てましょう
- 誰かと会うときは 2m 以上距離を離してください（2m 以内 30 分が濃厚接触の目安）



COVID-19 の初期症状と拡散防止

風邪との見分け方

→正確な診断は難しいのですが、以下のような傾向が報告されています。

- ・熱の割にかなり強い倦怠感、だるさがある
- ・風邪薬を飲んでも長期間（4～7日程度）症状が軽くない
- ・味や臭いを感じない

→最初は風邪の症状と“ほぼ同じ”でも、なかなか軽くないときは疑わしい

→糖尿病や透析患者さん、その他の基礎疾患をお持ちの方は急に悪化することもあります

無症状でも油断はできません【コラム記事】

→新型コロナウイルス感染症は、無症状感染者が多いのも特徴

→症状がなくても、ひょっとしたらウイルスを持っているかも、という意識が大切です

→咳エチケットを守り、できるだけマスクをつけるように注意しましょう



受診の判断基準と注意事項

以下のいずれかの場合、次ページの「帰国者・接触者相談センター」へ電話で相談しましょう。

A. 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

B. 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

C. 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。）

上記のような場合は「帰国者・接触者相談センター（P.03）」

へ電話をかけ、指示に従いましょう

妊婦や小児は条件が異なりますので以下のページをご確認ください



感染が発覚したら…

→保健所や指定医療機関、主治医の指示を守りましょう



感染者と濃厚接触してしまい、自宅待機になったら

- 可能であればマスクを常時着用し、定期的に換気して空気中の飛沫を減らします
- できるだけ他の人（同居の家族など）と別の部屋で、安静に過ごしてください
- 水分をこまめに摂取して、食事をしっかり摂りましょう
- 入浴は通常通りでかまいませんが同居者がいる場合はタオルを分けましょう。



家族が自宅待機になったら…お世話のポイント

- 他の人とは部屋や食事・食器、タオルなどを分けてください
- 寝具や衣服の洗濯は通常の洗剤で問題ありませんが、分けて洗いましょう
- こまめに様子を確認し、症状が見られればためらわず帰国者・接触者相談センターや医療機関に電話で連絡しましょう



汚物の処理は…

→吐いたものの処理などはノロウイルスの対応法が有効です消毒には、0.05%次亜塩素酸ナトリウム液
（「6%ブリーチ 25ml」 + 水 3L で希釈）

→汚物の破棄は二重にしたビニール袋を使い
しっかりと口を縛ります



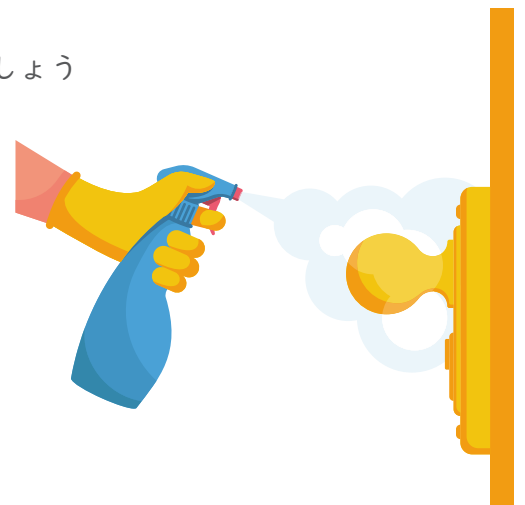
正しい消毒方法

→感染の疑いがある人が触れたもの、よく触れる場所は上述の消毒液で消毒しましょう

例) ドアノブ、電気のスイッチ、蛇口、シャワーヘッド、水洗トイレのレバー、便座、便座のフタ
床、畳、ベッドのフレーム、階段の手摺、窓枠など

※但し、鉄部分は錆びる恐れがあるので消毒後に水拭きしてください

→消毒の際はゴム手袋を着用し、肌に触れないよう注意しましょう



看病、お世話する人の注意

→できれば世話する人を一人だけにしましょう

→世話をしたあとは毎回必ず手を洗い、マスクなどは捨てましょう

→お世話する人も一日に2回検温し、異常を早めに発見できるよう心がけてください



軽症者が注意すべき症状

宿泊施設や自宅で療養する際の注意事項

→下記の13項目に一つでも当てはまる場合、宿泊施設の場合は看護師らに
自宅療養の場合は都道府県の相談窓口に、すぐに連絡しましょう。

→原則朝と夜の1日2回本人または家族がチェックしましょう。

→チェック時以外でも症状があればすぐに連絡しましょう。

本人の症状

- ・唇が紫色になっている
- ・息が荒くなった（呼吸数が多くなった）
- ・急に息苦しくなった
- ・生活をしていて少し動くと息苦しい
- ・胸の痛みがある
- ・横になれない。座らないと息ができない
- ・肩で息をしている
- ・突然（2時間以内を目安）ゼーゼーし始めた
- ・脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

周囲からみた状態

- ・顔色が明らかに悪い
- ・いつもと違う、様子がおかしい
- ・ぼんやりしている（反応が弱い）
- ・もうろうとしている（返事がない）



補足コラム「デマに惑わされないで」

COVID-19 予防に関する都市伝説について

例)「〇〇を食べれば感染を防げる!?症状が軽くなる!？」

→特定の食材で感染を予防することはできません

→ある食材を食べれば感染しない、重症化しない、ことはあり得ません

→人間の免疫やウイルスの働きはもっともっと複雑で、単純ではありません

例)「白湯を飲めば感染しなくなる!?ウイルスが死ぬ!？」

→ウイルスの活動が低下するのは約60度以上からとされています

→人間の体温程度のぬるま湯や気温で死滅することはありません

例)「花崗岩がウイルスをやっつける!?減らす!？」

→花崗岩に殺菌作用や抗ウイルス能力はありません

→その他の岩石類も同様で、医学的なエビデンスはありません

参考 Web サイト URL

COVID-19に関する Web サイト

内閣府「新型コロナウイルス感染症の対応について」

https://www.cas.go.jp/jp/influenza/novel_coronavirus.html

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症について」

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

外務省「海外安全ホームページ」

<https://www.anzen.mofa.go.jp/>

NHK「新型コロナウイルス特設サイト」

<https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/?cid=dchk-commonheader>

World meter「COVID-19 CORONAVIRUS OUTBREAK」

<https://www.worldometers.info/coronavirus/>

