

HYSIA
environmental health

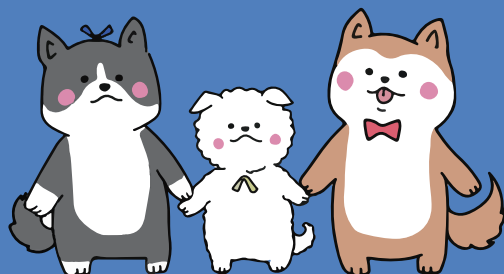
家庭用

新型コロナウイルス 対応マニュアル

A home care manual for patients with COVID-19

どうやって防ぐ？

家庭内感染



目次

家庭で看護する編

- はじめに このマニュアルの目的
- Chapter 1 用意するもの
- Chapter 2 ご家庭での消毒の仕方
- Chapter 3 ゾーニング
- Chapter 4 次のような症状が見られたら
- Chapter 5 こんなときどうする？
- Chapter 6 参考文献

この本に出てくるキャラクター



ママ



シロ



パパ



このマニュアルの目的



家庭内感染リスクを抑えるための 自宅ケアマニュアル

1 正しく消毒する

→ 衛生手順を理解する

2 症状を観察する

→ 感染者の症状が悪化して
いないか見極める



※1 以下の方は重症化するおそれがあることから、自宅療養は危険が伴います。

お住まいの自治体や医師にご相談ください。

1. 高齢者
2. 基礎疾患がある方（糖尿病、心疾患または呼吸器疾患がある方、透析加療中の方）
3. 免疫抑制状態である方（免疫抑制剤や抗がん剤を用いている方）
4. 妊娠している方

また、少しでも容態の異変を感じたら、直ちに自治体や医師にご相談ください。

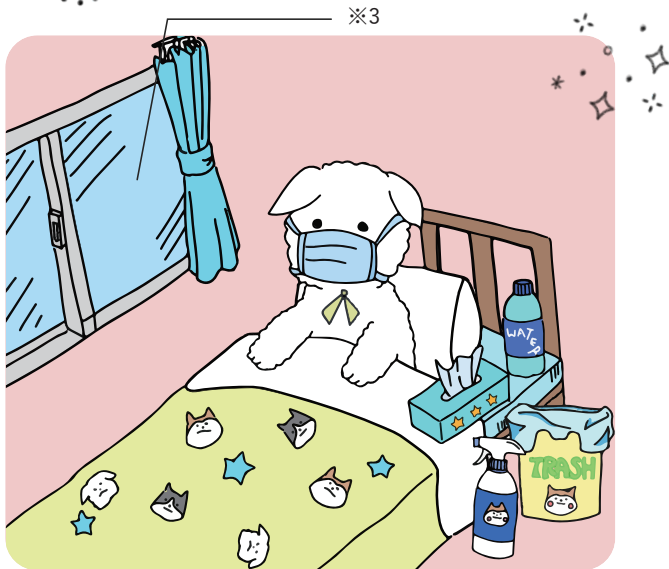
※2 子育て等家庭の事情があって自宅療養せざるを得ない方も、お住まいの自治体にご相談ください。

※3 このマニュアルの内容は随時改訂されます。

※4 このマニュアルの通り行うのが理想ですが、各ご家庭で取り組めることから始めてください。

用意するもの

1 感染した / 感染疑いの方^{※1}用



※1 以下、紙面の関係上「感染者」とまとめて表記します。

※2 「2. ご家庭での消毒の仕方」で詳しく説明します。

※3 換気ができる個室に感染者を休ませてください。「3. ゾーニング」で詳しく説明します。

用意するものリスト

1. 使い捨てマスク
2. ティッシュ
3. ビニール袋をかぶせたゴミ箱
4. 消毒液 ※2
5. 十分な水分

Column
コラム 1

感染者がマスクを付けられなかったら



ティッシュでブロック



肘でブロック

咳をするときはティッシュ、もしくは肘ブロックで、なるべく飛沫が飛び散らないようにしてください。

感染者はゴミ箱にティッシュを捨てたあとは、アルコールか塩素系消毒液でゴミ箱の上から消毒してください。

その後、手指をアルコール消毒してください。



ティッシュはビニール袋付きゴミ箱へ



その上からシュッシュ



手指もシュッシュ

2 看護する方用

感染者の看護をする方は、感染のおそれがあることから、できるだけ一人に決めておいてください。
体力があり健康な人が望ましいです。
(心臓、肺、腎臓に持病のある人、糖尿病の人、免疫の低下した人、乳幼児、妊婦などの方はなるべく避けて下さい)。

用意するものリスト

1. 使い捨てマスク ※1
2. 使い捨てグローブ ※2
3. 使い捨てふきん or ペーパータオル
4. ゴーグル or フェイスシールド
5. 消毒液
6. ビニール袋
7. ビニール袋をかぶせたゴミ箱
8. バケツ
9. 看護専用シューズ
10. ビニールエプロン or 使い捨てレインコート ※3

※1: サージカルマスクやN95マスクは医療従事者への確保優先の見地から、一般の方の使用はなるべく控えましょう。

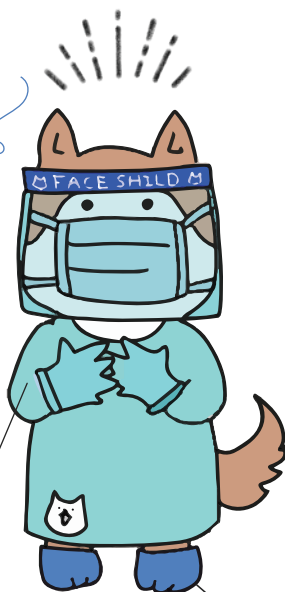
※2: ニトリル製、天然ゴムラテックス製、ポリ塩化ビニール製が推奨されます。(強度順)天然ゴムラテックスアレルギーがある人はニトリル製、または、ポリ塩化ビニール製の使用をオススメします。
感染者やその体液に直接触れる場合は二枚重ねて着用するか、普段以上に手を念入りに洗ってください。

※3: 感染者の排泄物や吐いた物などを触るときに着用します。普段のお世話では必須ではありません。

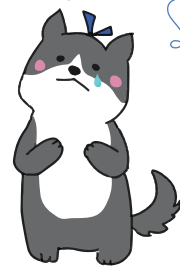
お世話はボクに
任せて!



かっぱう着のように
体の前面を覆うタイプ



今回、ママは妊娠3ヶ月のため、なるべくお世話は避けます。



シロちゃん...

専用シューズ (スリッパではなく、靴型が良い)

※感染者の個室の床にウイルスが存在する可能性があるため、ソックスやズボンの裾が触れないほうが良いです。

ご家庭での消毒の仕方

1 アルコール消毒液(エタノール70%以上含有)

対象物に直接吹きかけてください。
もしくは、アルコールを吹きかけた使い捨てふきんやペーパータオルで拭いてください。



- ・エタノール60%以上の消毒液でも差し支えありません。
- ・空間に噴霧しないでください。
- ・アルコール過敏症の人は使用を控えてください。
- ・引火性がありますので、火のそばで使用しないでください。

2 次亜塩素酸ナトリウム

家庭用漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度5%)を0.05%に薄め、使い捨てふきんやペーパータオルに浸して拭きます。その後水拭きします。



一般的な消毒のための
0.05%消毒液の作り方



吐いた物などの消毒のための
0.1%消毒液の作り方



予防つけ置き洗いのための
0.02%消毒液の作り方



- ・誤飲しないようにバケツなどで消毒液を作ってください。
- ・塩素に過敏な人は使用を控えてください。
- ・酸性の溶液などには混ぜないでください。
- ・金属に使用するとサビることがあります。
- ・効果が薄れるため、作りおきはできません。

3 次亜塩素酸水(有効塩素濃度80ppm以上含有)

消毒したいものの表面にまんべんなくスプレーしてください。
または、消毒したいものの表面をヒタヒタに濡らした後、20秒以上おいて使い捨てふきんやペーパータオルで拭き取ってください。



- ・次亜塩素酸ナトリウムと異なります。
- ・塩素に過敏な人は使用を控えてください。
- ・酸性の溶剤などには混ぜないでください。
- ・水と同程度ですが、金属に使用するとサビることがあります。
- ・直射日光は避け、遮光ボトルなどの専用容器に保管し、期限内に使い切ってください。



4 家庭用洗剤リスト



新型コロナウイルスに有効な界面活性剤が含まれている製品リスト

独立行政法人NITEがまとめ、掲載しています。使用上の注意を守って正しくお使いください。



← 界面活性剤でのお掃除を紹介する動画はこちら



おそうじのやり方



身体を防護する道具を身に着けてください。

①～④いずれかの消毒液を使用して、看護されている部屋で感染者がよく触れる物の表面を少なくとも、1日1回は清掃し、消毒してください。

例：電話・リモコン・テーブル表面・ドアノブ・洗面道具・キーボード・タブレット・浴室・トイレ など



清掃・消毒に使用するクロス等の道具は感染者専用とし、使用後に石鹸と水で洗浄すれば再利用も可能です。



どうしても消毒するのが大変なときは

どうしても看病などが大変で拭いて消毒できないときは、70%以上のアルコール消毒液でシュッシュと感染者がよく触れるところ(ドアノブ・スイッチ・ゴミ箱など)に吹きかけてください。しばらくそのまま触らずにおくと、ウイルスが不活化し、感染力が失われます。



- ※空間に散布しないでください。
- ※引火性があるので、火のそばや広範囲にはやらないでください。
- ※消毒液を吸い込まないよう、マスクは必ず着用してください。



できることから始めよう!

ゾーニング（ウイルスを飛散させない）

換気してください。

理想は1時間に2回以上数分間程度の換気です。
部屋の温度が下がりにすぎないよう気をつけて、
外気を取り入れてください。

感染者は決まった個室で休んでください。
個室がない場合は部屋のコーナーでも良いです。
その場合は2m以上感染者と距離を保ってください。



共有スペースでは

感染者が共有スペース（台所や浴室など）に行くときは、
事前に手指消毒をし、マスクを必ず着用してください。
共有スペースは最小限にしてください。
換気は十分に行ってください。
風の通り道ができるよう、できれば2方向の窓を開けてください。



マスクやグローブ、ゴーグルの着脱手順（家庭編）

防護服の着脱の仕方をご家庭でも実践しやすいようにご紹介します。

この通りにできるのが理想ですが、各ご家庭で取り組みやすいものから始めてください。

用意するものリスト

1. 防護服に替わるもの ※1
2. 使い捨てグローブ ※2
3. 使い捨てマスク
4. 看護用専用シューズ ※3
4. ゴーグル or フェイスシールド
5. 消毒液
6. ビニル袋をかぶせたゴミ箱 2 個

※1: 使い捨てレインコート、かっぱう着のように体の前面を覆うタイプのエプロンなどです。ただし、必要になるのは感染者の排泄物や吐いた物など、感染者の体液に触れるようなときです。普段の看護では必須ではありません。

※2: 手にフィットするやや薄手のもの。ニトリル素材などの使い捨てのもの、または再利用グローブ(厚手の台所用など)。終了後、よく手を洗えば二枚重ねの必要はありません。

※3: 感染者のいるお部屋の床にウイルスが存在する可能性があるので、ソックスやズボンの裾が触れないほうがいいです。

着るとき

【状況】

家族が感染し自宅待機又は自宅療養している。看護者は一人だけ。感染者の体に触れる必要がある。



※シャツの袖口はグローブのなかへ



脱ぐとき

再利用できるものは
こちらへ
・エプロン
・ゴーグル
・グローブ など



使い捨てるものは
こちらへ
・グローブ
・マスク など

脱ぐときは感染者がいる個室の外で行います。
あらかじめ境界線を決めておいてください。

1



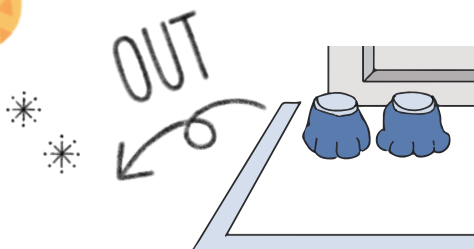
全身（特にエプロン、グローブ、シューズ）
にアルコール消毒液をスプレーする。

2



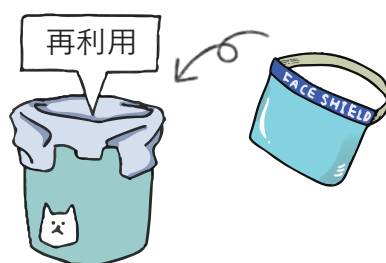
エプロンを脱ぎ、再利用袋へ
入れる。

3



脱ぐと同時に境界線の外へ出る。
シューズは決まった場所に置く。

4



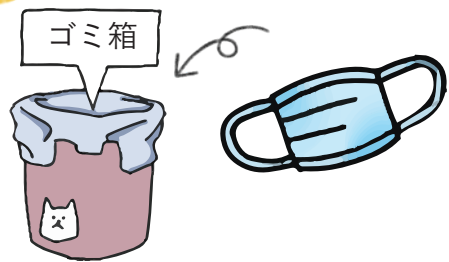
ゴーグルを脱ぎ再利用袋へ入れる。

5



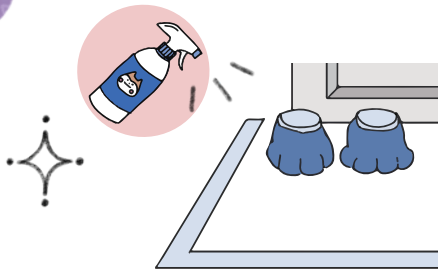
グローブを脱ぎ、使い捨ての物はゴミ袋へ、再利用する物は再利用袋へ入れる。

6



マスクを脱ぎゴミ袋へ入れる。

7



着脱エリアの床、ゴミ袋や再利用袋の表面にアルコール消毒液をスプレーする。

8



手や顔を洗い、きれいなタオルで水気をよく取った後、手指をアルコール消毒する。

9



再利用袋に入れた物は通常の洗濯をした後で、再利用する。



つけ置き洗いのための
0.1%消毒液の作り方



※感染者の体液がついた場合は
つけ置き洗いで洗浄してください。



次のような症状が見られたら

緊急性の高い症状

※は家族等が感染者の様子を確認した場合

表情・外見

- ・ 顔色が明らかに悪い ※
- ・ 唇が紫色になっている
- ・ いつもと違う、様子がおかしい ※



息苦しさなど

- ・ 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）ゼーゼーしはじめた

意識障害など

- ・ 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） ※
- ・ 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

「緊急性の高い症状」に該当したときには看護師等からの定期的な連絡を待つことなく、以下の窓口にただちに連絡すること！

Check

各都道府県や医療関係機関等の連絡・相談窓口

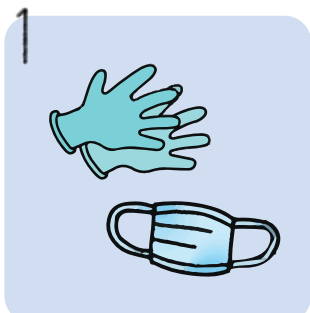
緊急時に相談する連絡先を調べてメモしておきましょう。

Memo



1 洗濯編

通常の洗濯



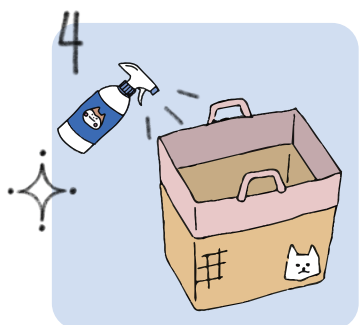
1 グローブとマスクを着用してください。



2 洗濯物を振らないでください。



3 家庭用洗剤を使用し、60°C-90°Cの温水で洗濯し、乾燥させてください。



4 洗濯カゴなどは消毒してください。



5 終わったら石けんで手を洗ってください。

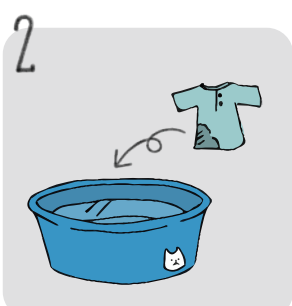
- ※ 60°C以上はCDC(米国疾病予防管理センター)推奨温度です。衣類の耐久温度を確認してください。
- ※ 家族の洗濯物と一緒に洗うことができます。
- ※ 高温で洗濯するので、高温に弱いデリケートな衣類の使用は避けてください。

汚れがひどいとき

※感染者の体液で汚れた洗濯物を洗う場合



1 グローブ・マスク・エプロンを着用してください。



2 つけ置き洗いを行ってください。

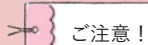
80°C以上の熱湯に10分以上つける。

もしくは



吐いた物などの消毒のための0.1%消毒液の作り方

→ そのあとは、通常の洗濯をしてください。



ご注意!

※ 熱にも塩素系にも弱い衣類のときは、十分な水道水で3~4回浸け置いて、飛沫を立てないように静かに絞ってから、洗濯してください。

2 食事編



感染者は可能であれば自分の部屋で1人で食事してください。※1



食器はグローブをはめて、お湯と食器洗い洗剤で洗ってください。※2 ※3



※1: 難しいようなら、看護する人は防護具を身につけた上で、そばにいてあげてください。

※2: 他の家族の食器と一緒に洗っても構いません。

※3: 食器洗い機でも可能です。



3 お風呂編



感染者は一番最後に入浴することが望ましいです。

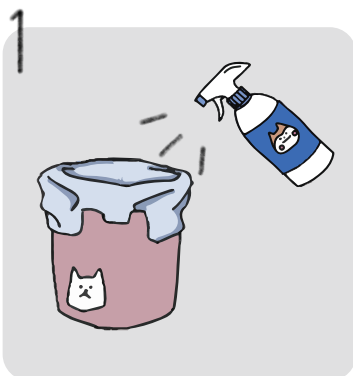


入浴後は可能な限り時間をおいてから、浴室をシャワーと洗剤で清掃してください。



感染者が接触したのものには、乾かしてからアルコールや塩素系消毒液を吹きかけてください。

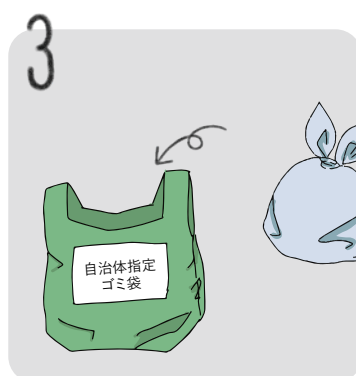
4 ゴミ出し編



使用済み防護具を入れた後、ゴミ箱の内側へアルコールや塩素系消毒液を噴霧してください。



ゴミ袋を密閉し、外側にも消毒液を噴霧してください。



専用ゴミ袋は通常のごみとして廃棄してください。



※ アルコールは引火性があります。アルコール消毒液を使用する場合には、アルコール臭がなくなってから密閉してください。

5

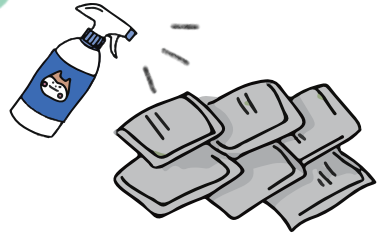
感染者の体液の処理(排泄物や吐いた物など)編

1



マスク・グローブ・ゴーグル・エプロンを装着し、周りの人を遠ざけてください。

2



排泄物や吐いた物の上に新聞紙や布・ペーパーを置き、アルコールや塩素系消毒液を吹きかけてください。

3



拭き取った物ごとビニール袋付き専用ゴミ箱に入れてください。

4



消毒液で排泄物や吐いた物があった場所を中心に広めに消毒してください。

※ノロウイルスの可能性がある場合は、次亜塩素酸ナトリウム 0.1% 消毒液で消毒してください。

5



使用したマスク・グローブなど使い捨てのものと一緒にゴミ袋へ入れ密閉し、外側から消毒液を噴霧してください。

6



汚れた衣類などは水洗いしたあと、「洗濯編」のつけ置き洗いの方法で洗ってください。水洗いで使用した場所も消毒液で洗浄してください。

- CDC, “If You Are Sick or Caring for Someone” (2020-11-20 改訂)
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html>(参照 2020 – 12 – 15)
- WHO, “Home care for patients with suspected or confirmed COVID-19 and management of their contacts” (2020-8-12)
[https://www.who.int/publications/i/item/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications/i/item/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts) (参照 2020 – 12 – 15)
- 厚生労働省「新型コロナウイルス感染症の軽症者等の宿泊療養マニュアル(第3版)」(2020年6月15日改訂)
<https://healthnet.jp/wp-content/uploads/2020/06/d23ba05c7d1309a806eb786a15dd8c1c.pdf> (参照 2020-12-15)
- 厚生労働省「新型コロナウイルス感染症の軽症者等に係る宿泊療養・自宅療養における健康観察における留意点について」
<https://www.mhlw.go.jp/content/000625758.pdf> (参照 2020-12-15)
- 日本環境感染学会, “新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項(日本環境感染学会とりまとめ)” 厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/newpage_00009.html (参照 2020-12-15)
- 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)(2020年6月26日)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku_00001.html (参照 2020-12-15)
- 公益社団法人日本ペストコントロール協会, “「新型コロナウイルス対策 自分で行う消毒マニュアル」(2020-4-6)
<https://www.pestcontrol.or.jp/news/tabid/101/Default.aspx?itemid=119&dispmid=551> (参照 2020-12-15)
- 国立国際医療研究センター 国際感染症センター「新型コロナウイルス感染症に対する感染管理」(2020年10月2日改訂) 国立感染症研究所
<https://www.mhlw.go.jp/content/000678572.pdf> (参照 2020-12-17)
- 厚生労働省「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)」(2020-6-26)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku_00001.html (参照 2020-12-17)
- 感染症情報センター, “ノロウイルス感染症とその対応・予防(家庭等一般の方々へ)” 国立感染症研究所(2006-12-25)
<http://idsc.nih.go.jp/disease/norovirus/taio-a.html> (参照 2020-12-21)
- 旭・デュポン フラッシュスパン プロダクツ株式会社「タイベック® 防護具の正しい装着・脱衣方法(感染症対策用)」(2017-7-13)
<https://www.youtube.com/watch?v=NCWnahgtGYs> (参照 2020-12-22)

- ・印刷・配布等ご自由にお使いください。
- ・本冊子のイラストの無断複製・転載・転写・借用などは著作権法上の例外を除き禁じます（モデルは秋田犬です）。
- ・商用利用は禁じます。
- ・本冊子の内容は随時改訂されます。
- ・ご意見・ご質問等はメール (info@dsnt.jp) までお問合せください。

家庭用新型コロナウイルス 対応マニュアル

2021年1月19日 第2版

- 監修 山崎 伸二
(大阪府立大学大学院生命環境科学研究科感染症制御学領域 教授)
- 編集 金澤 良浩 山本 真奈
- 制作 株式会社ダイナミック・サニート
〒010-0802 秋田県秋田市外旭川字三後田 175
Tel 018-868-2568 (代表)
Email info@dsnt.jp
URL <https://dsnt.jp>
- 制作協力 株式会社 Local Power
〒010-0962 秋田市八橋大畑 2-3-1 White Cube 1F
Email info@lpower.jp
URL <https://lpower.jp/>
- サンクリーン株式会社
〒683-0805 鳥取県米子市西福原 5-4-6
TEL 0859-32-5006
Email info@hysiawest.jp
URL www.sanclean.net

医療従事者のみなさま、本当にありがとうございます！

