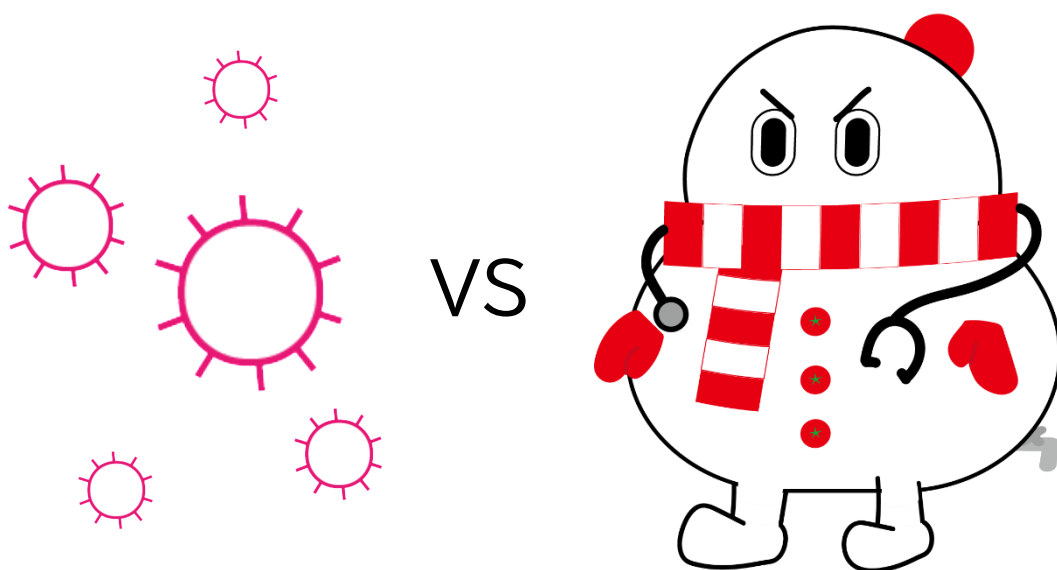


大蔵村版

新型^{しんがた}コロナウイルス^{せつめいしよ}の説明書

Step 1	新型コロナウイルスについて知ろう	p 1-5
Step 2	わたしたち個人ができること	p 6-7
Step 3	家庭や職場でできること	p 8-9
Step 4	登校・出勤の目安	p10-11
Step 5	正しい標準予防策	p12-13



正しい知識を身につけて、ウイルスと戦いましょう！

現時点での正しい情報を確認して作っていますが、今後新しい情報が出る場合もあります。最新情報をご確認ください。



Ver 2020.4.30

文責：大蔵村診療所 深瀬 龍

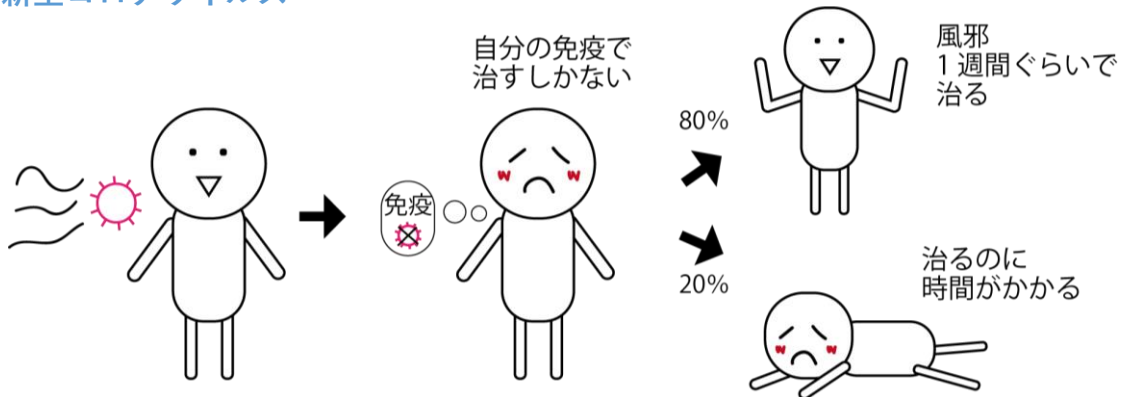
新型^{しんがた}コロナウイルス^しについて知ろう

なぜ^{こわ}怖い^{の？}

インフルエンザ



新型^{しんがた}コロナウイルス



新型^{しんがた}コロナウイルス^{ちりょうほう}は治療^{けんきゅう}法^ががない！

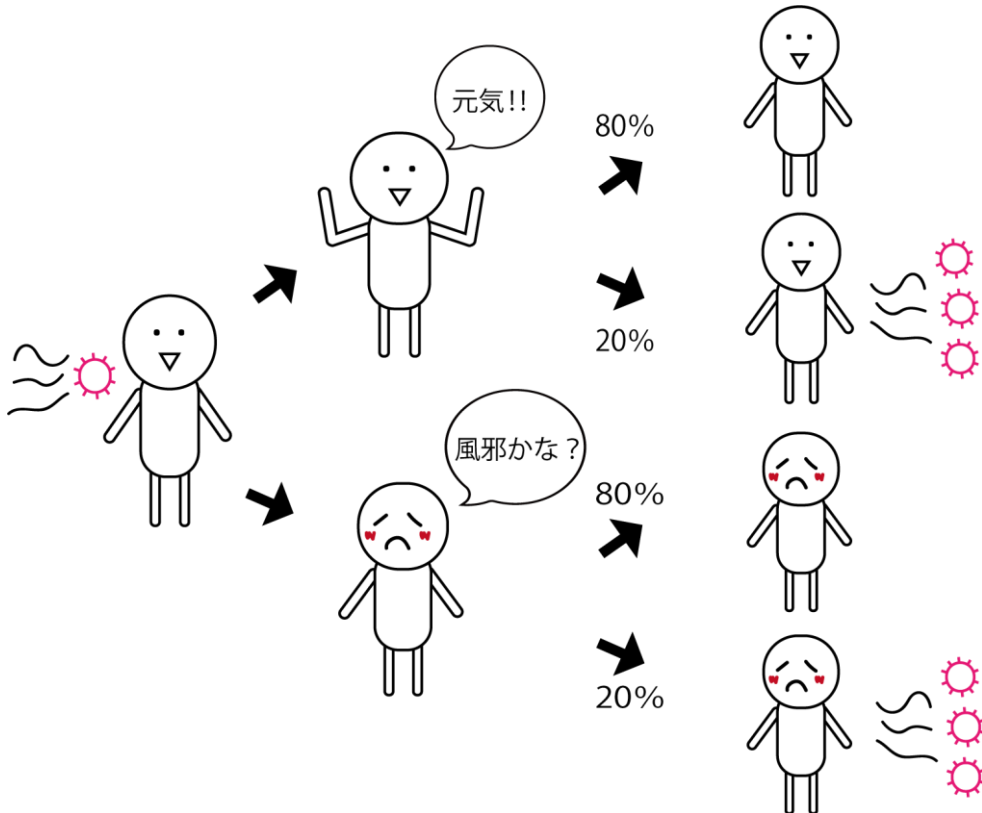
新種^{しんしゅ}のウイルスなので研究^{けんきゅう}がされておらず、インフルエンザと違って治療^{ちが}薬^{ちりょうやく}もワクチンも実験^{じっけん}段階^{だんかい}です。自分の免疫^{じぶん}で治す^{めんえき}しかありません。とはいえ、多く^{おほ}の人は自分の免疫^{じぶん}だけで治せる^{びょうき}病気^{びょうき}でもあります。

悪化^{あつか}する割合^{わりあい}が普通^{ふつう}の風邪^{かぜ}より多い^{おほ}！

症^{しょう}状^{じょう}が^で出ても80%は普通^{ふつう}の風邪^{かぜ}で済みます。しかし、15～20%の人が悪化^{あつか}して、肺炎^{はいえん}になる可能性^{かのうせい}があります。さらに、6%の人がより悪い^{ひとわる}状態^{じょうたい}になり、いろいろな治療^{ちりょう}が必要^{ひつよう}になります。普通^{ふつう}の風邪^{かぜ}よりも悪化^{あつか}する割合^{わりあい}が高い^{たか}のが特徴^{とくちょう}です。悪い状態^{わるじょうたい}になっても治療^{ちりょう}薬^{かぎ}がないため、悪化^{あつか}してもできる治療^{ちりょう}が限^{こわ}られているのが怖い^{こわ}ところです。

なぜ^{ひろ}広がってしまうの？

新型コロナウイルスに^{かんせん}感染しても^{しょうじょう}症状が出ない人がいます。また、^{かんせん}感染しても8割の人からはウイルスが出ないようです。つまり、^{しょうじょう}症状がなくてもウイルスを出す人もいれば、^{しょうじょう}症状があってもウイルスを出さない人がいます。



新型コロナウイルスの騒ぎの前、わたしたちは「少しの風邪くらいなら大丈夫だよ」と考えていたと思います。^{しょうじょう}症状がなかったり、軽い風邪の人がいろいろな人と^{せつしよく}接触することで、新型コロナウイルスはどんどん^{ひろ}広がっていったと考えられています。

もはや日本全国で^{だれ}誰が^{かんせん}感染しているか・^{だれ}誰がウイルスを出しているか、わからない状態です。こうした以上、みんなが^{かんせん}感染している・みんながウイルスを出しているつもりで^{たいおう}対応するしかありません。

これは^{かんせん}感染の出ていない^{ちいき}地域・^{しよくば}職場・^{かぞく}家族でも同様です。^{かんせん}感染が出てから^{たいおう}対応するのではなく、^{いま}今から^{よぼう}予防に^{とく}取り組むことが^{ひつよう}必要です。だから、^{くに}国をあげてヒトとの^{せつしよく}接触を減らす・^{むらぜんたい}村全体でヒトとの^{せつしよく}接触を避けるという作戦が^{さくせん}感染拡大を^く食い止める一番の作戦になるわけです。

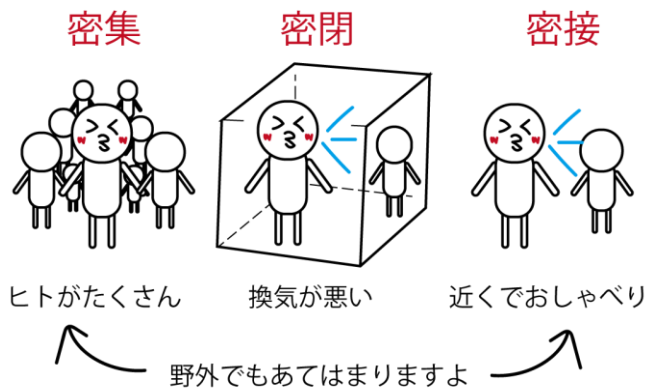
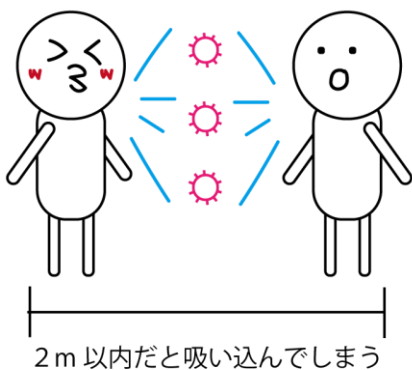
なぜ^{かんせん}感染してしまうの？

ウイルスの移動方法は「飛沫^{いどうほうほう}感染・接^{ひまつかんせん}触^{せつしよくかんせん}感染」と言われています。

飛沫^{ひまつ}（ひまつ・しぶき）に乗ってウイルスは移動^{いどう}します。飛沫^{ひまつ}は咳^{せき}、くしゃみ、うんちから発生^{はっせい}します。（おしりを洗^{あら}った水^{みず}からも！）

感染^{かんせん}している人^{ひと}から出た飛沫^{で ひまつ}はどうやってヒトに入る^{はい}のでしょうか？

直接^{ちよくせつ}吸^こい込む



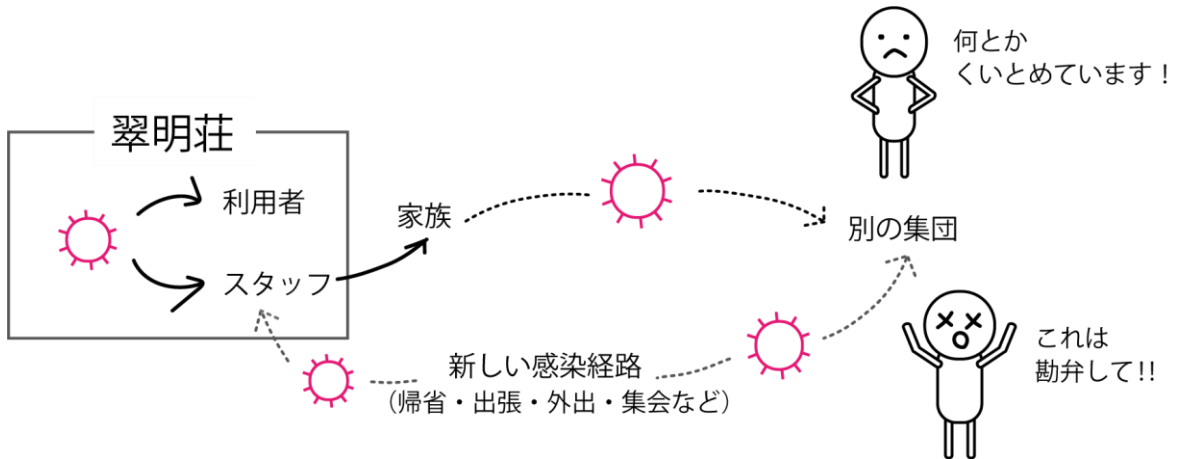
手^てを経^{けい}由^ゆして、粘^{ねん}膜^{まく}から入^{はい}る



大蔵村の状況は？

かんせんけいろ 感染経路がわかっているので、まだ封じ込められる可能性（かのうせい）があります。

これからの方針（ほうしん）



(1) 翠明荘での感染をおさえる

荘をあげて対策中です。4/30現在、新しい感染者は出ていません。皆様、翠明荘の職員の努力を応援してください。

(2) 別の場所へ感染を広げない

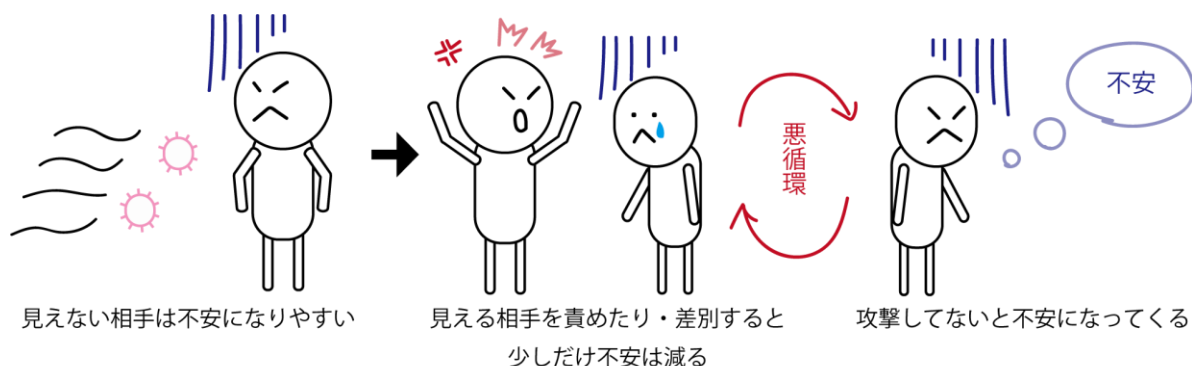
村民全員で毎日の検温・体調管理を心がけてください。全国での感染が落ちつくまで不要不急の外出は控えましょう。

(3) 新しい感染経路で持ち込ませない

集会や飲み会、お茶のみなど3名以上の集まりは引き続き自粛しましょう。遠方から帰省したご家族とはすぐに会食などは行わず、2週間以上の自宅隔離をお願いします。

不安と差別

新型コロナウイルスは別な問題も抱えています。「未知の感染症」のほかに、「不安」と「差別」という問題です。



対策



わたしたちが戦っているのはヒトではありません。ウイルスです。不安になったり、心配になったりすることはたくさんあると思います。でも、誰かを責めたり差別したから解決するわけではありません。

不安はグチりあって、みんなで分け合いましょう。

不安になるような情報は見ないようにしましょう。

誰かの攻撃や差別にのって一緒に差別したり、いじめたりしないでください。

お互いねぎらう気持ちと敬意を持ちながら、この局面を乗り越えていきましょう。

わたしたち個人が^{こじん}できること

どうしても^{むずか}難しいこともできないこともあります。
「できること」を「できるだけ」やってみましょう！

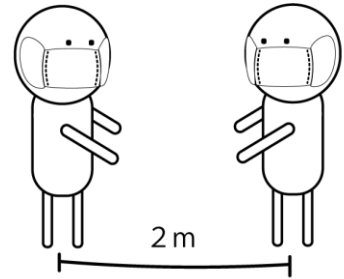
| もらわない



石けん手洗いが最強！



アルコールも有効

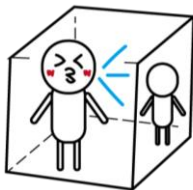


電話・メール・SNS で
心は近距離を保とう！

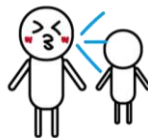
3 密を避ける



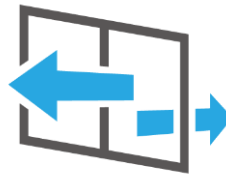
密集



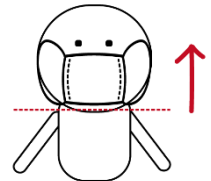
密閉



密接

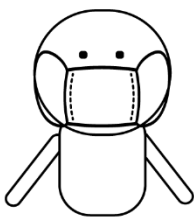


部屋の換気を徹底する！

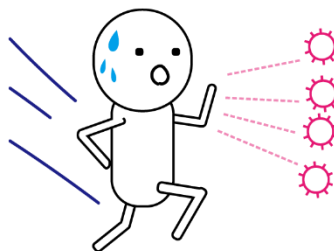


首から上を触らない！

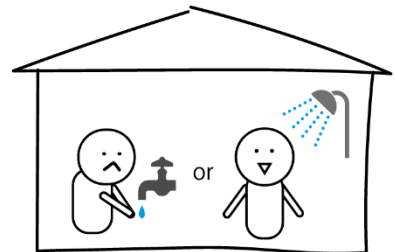
| うつさない



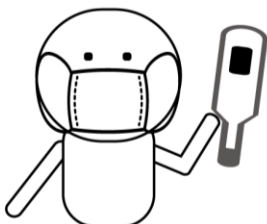
常にマスクをつける
(ばらまき予防)



(運動・歌などで
より遠くまでウイルスが移動)



帰ったらまずは
手洗いかシャワー



毎日検温・体調チェック
(あやしい時は休む+相談)



咳やくしゃみは
腕でふさぐ

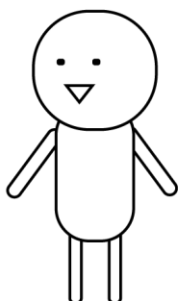


ハンカチやティッシュも◎

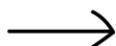
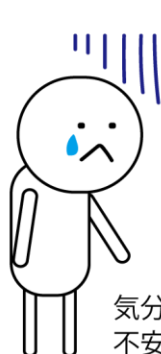
| セルフケア



1日15分くらい
日光を浴びましょう！



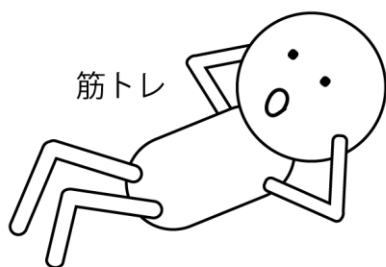
情報と距離をおく
1日1～2回に留める



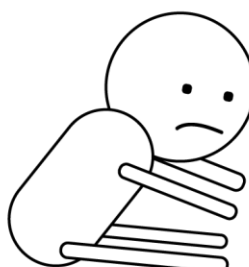
気分が落ちたり
不安な気持ち



つらい時は
誰かに伝えましょう



筋トレ



ストレッチ

体を動かしましょう！（ジョギング・ダンス・散歩など）

家庭や職場でできること

飛沫を吸わない

可能な範囲でやってみましょう

- ・おたがいの距離を確保する
- ・マスクを常に着用する
- ・こまめに換気する
- ・会議はできるだけ減らす
- ・食事の時に距離を取る（食事での感染が多い！）
- ・食事の時間をずらす
- ・休憩時間をずらす

清潔にする

1日1回、ウイルスのついていそうな場所を拭き取りましょう！

- ・みんなが使う場所：リビング、冷蔵庫、受付カウンター、コピー機
- ・よく触る所：ドアノブ、パソコン、イスの手すり
- ・唾液のつきやすい所：食器、シンクの周辺、洗面所

皆さんの家庭・職場ではどんなところをよく触りますか？

手洗いをこまめにする

出入りする時には、こまめに手洗い・アルコール消毒しましょう！

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人の
ケアをした時



外にあるものに
触った時



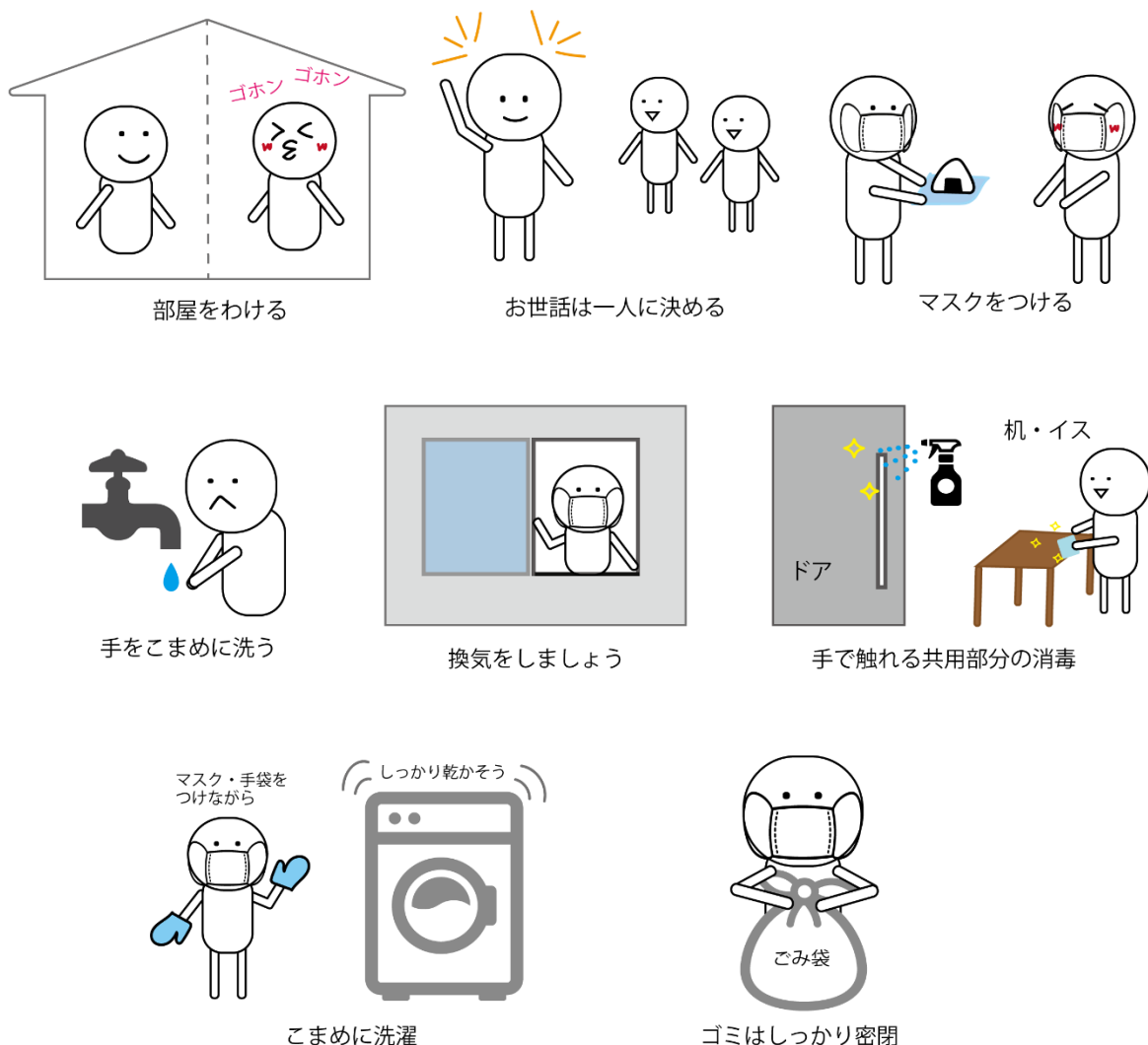
あやしい時は休む

何よりも体調があやしければ休むことが最優先です！
 (あなたがいないと回らない家事・仕事があっても周囲にウイルスを広げてしま
 う方が被害は大きくなります)

そのためにも

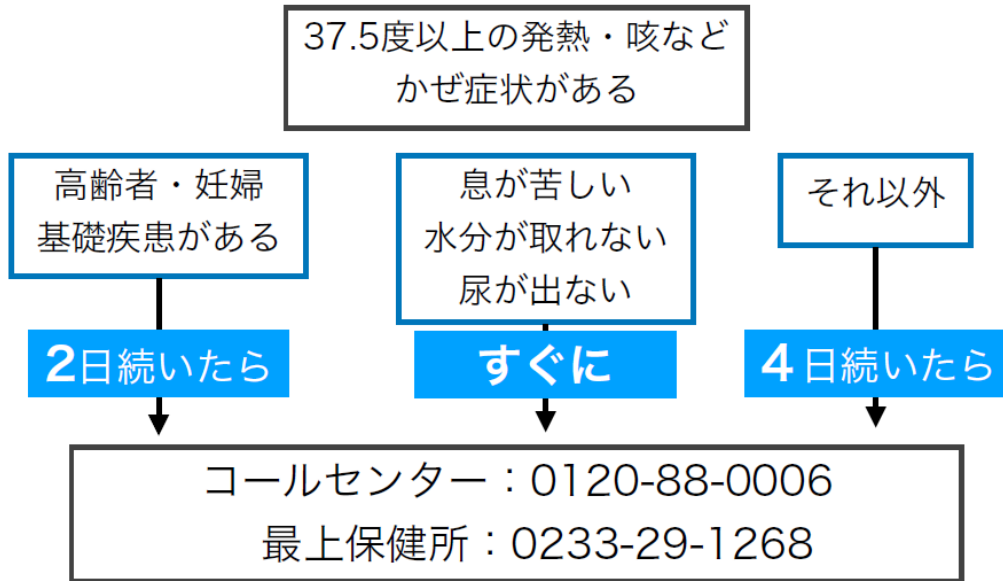
- ・休んだ時の扱いはどうなるのか？
- ・給料は保証されるのか？
- ・休む時はどこに連絡するのか？きちんとみんなで共有しましょう。

家族が風邪をひいた時のポイント



とうこう しゅっきん めやす
登校・出勤の目安

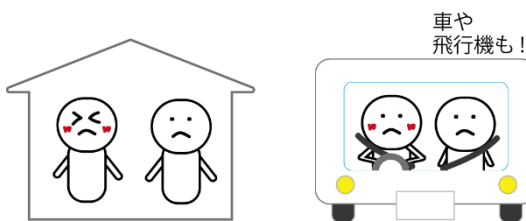
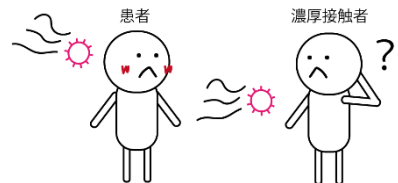
たいちょう そうだん めやす
体調を相談する目安



のうこうせっしよくしゃ
濃厚接触者とは…？

かんじゃ ちか
患者の近くにいた、感染が心配される人です。

のうこうせっしよくしゃ じたくたいき ひつよう
濃厚接触者は自宅待機が必要です。

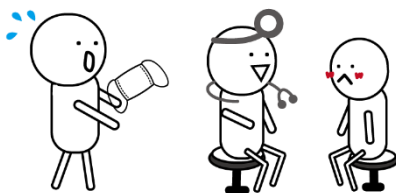


患者と同居

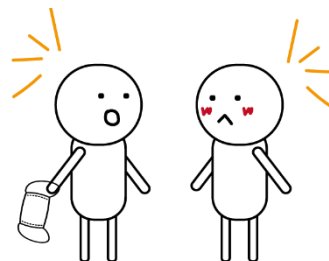
患者と長時間一緒にいた



患者のつば・うんちなどの
体液に直接接触した



ちゃんと予防せずに
患者を診察・看護・介護した



1m 以内・予防なしで
患者と 15 分以上一緒にいた

家族が濃厚接触者になったら？

question 質問

社員の家族が濃厚接触者と判断されました。

社員は無症状ですが、出勤させてよいのでしょうか？

answer 答え

家族（同居者）が濃厚接触者と判断されただけでは、社員本人を自宅待機にする必要はありません。ただし、社員にはマスクの着用や手指衛生の徹底などの家庭内での感染管理が求められます。社員は自分の体調に注意を払い、体調不良を自覚する場合は出勤を控えてください。

出勤・登校しても構いません。マスクを常に着用する・毎体温を測る・自身の体調を確認することは必要ですが、家族も自宅待機をする必要はありません。風邪症状が出た場合は、すぐ自宅待機できるようにしてください。

陰性証明・治癒証明について

「コロナじゃないって検査してもらってこい」という職場もあるかと思いますが、お気持ちはわかりますが、新型コロナウイルスのPCR検査は陰性だったからコロナにかかっていないと言い切れない検査です。（陽性はまちがいないが、陰性の30%は外れている可能性がある）

現時点ではどの病院・診療所でも「コロナではない」と診断することはできません。そのため、陰性証明・治癒証明を発行することはできないので、職場から証明書を要求しないよう、ご理解をお願いいたします。

参考資料)

新型コロナウイルス感染症患者に対する積極的疫学調査実施要領：国立感染症研究所 感染症疫学センター 新型コロナウイルス情報 一企業と個人に求められる対策一：日本渡航医学会 産業保健委員会・日本産業衛生学会 海外勤務健康管理研究会

—— Step 5 ——

ただ ひょうじゅん よ ぼう さく
正しい標準予防策

▼正しいマスクのつけ方

マスク

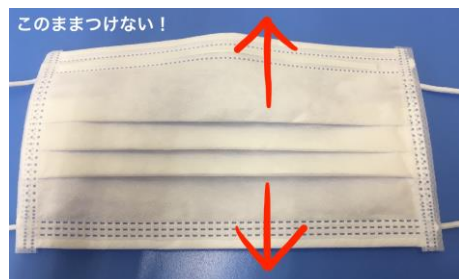
マスクは1日1枚^{にち まい}つけっぱなしでOKです！



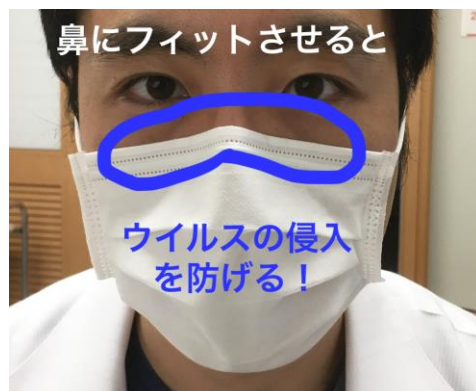
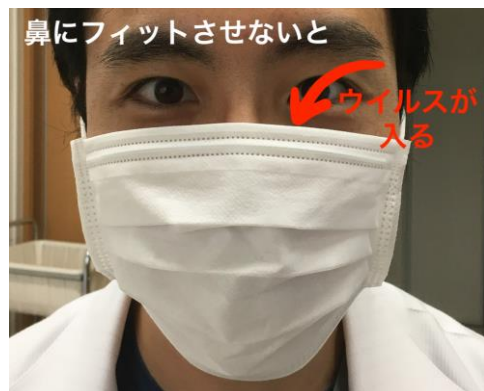
おもてうら かくにん
表裏を確認してつける



つける^{まえ}前にブリーツ（シワシワ）を開く^{ひらく}



はな
鼻にフィットさせる



良い例とダメな例



NG！
 ×鼻が出ている
 ×アゴまでマスクを下げる
 ×ポケットにしまう

マスクの疑問

Q：休憩や食事の時にはどうするの？

A：ビニール袋に入れて閉じ、仕事の時に再利用しましょう。
 （マスクの内側にウイルスが入ってこないようにする）

Q：布マスクはどうか？

A：自分の飛沫を飛び散らせない効果があります。
 鼻からアゴまで隠れるように使用してください。
 洗剤で洗濯して再利用してください。

▼正しい手洗い



手洗い

こまめな手洗いが最も有効です。手荒れ予防にハンドクリームもぜひ使用しましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

洗った後は清潔なタオルか、ペーパータオルで拭きましょう。
 （タオルはこまめに交換・ペーパータオルは廃棄する）

———— etc ————

ほ か し か た
他にも知りたい方へ

しんがた
| 新型コロナウイルスを乗り越えるための説明書 (全国版)



しょうがくせいむ
| コロナウイルスってなんだろう？ (小学生向け)



しんがた
| 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～



— etc —

そう だん さき
相 談 先

しんがた かんせん しんばい
| 新型コロナウイルスに感染したか心配

コールセンター ☎ 0120-88-0006 (24時間対応)

しんがた ふあん
| 新型コロナウイルスについて不安

もがみほけんじょ ☎ 0233-29-1268 (平日 8:30-17:15)

ほかしんばい とき
| その他心配な時

おおくらむらしんりょうじょ ☎ 0233-75-2355 (平日 9:00-16:30)

おおくらむらけんこうふくしか ☎ 0233-75-2104 (平日 8:30-17:15)