

医療通訳スタッフ向け 新型コロナウイルス感染症防止対策の基本

新型コロナウイルスに感染する主な入口は？

目  め
鼻  はな
口  くち

健康日常生活の中ではそれ以外の場所から
感染することはほとんどありません。

★目からの感染を防ぐには？

飛沫をたくさん浴びるときは、人間は無意識に目をつぶっています。

でも、年齢や環境などにより限界もあります。また、意外と気がつかないのは、目を手でこすることで、まぶたについたウイルスや手についたウイルスが目に入ることです！

タオルを他の人と共有して顔をふくことも家庭内感染のきっかけとして注意が必要です。

★鼻からの感染を防ぐには？

主に飛沫を浴びた際に、息を吸い込んで感染します。

自分はマスクをしても、相手がマスクをしていなければ、マスクの隙間からウイルスを吸い込む可能性が高まります。

どちらかがマスクをしない状態で2m以内でおしゃべりを続けることは避けましょう。

ウイルスのついた手で鼻に触れてもウイルスが入り込む機会になります。

★口からの感染を防ぐには？

主に飛沫を浴びた際に、息を吸い込んで感染します。

自分はマスクをしても、相手がマスクをしていなければ、ウイルスを吸い込む可能性が高くなります。

マスクをせずに2m以内でおしゃべりを続けることは避けましょう。

会話をしながら大皿の料理を取りまわしたり、同じコップで回し飲みをしたりすることは感染の機会を増やします。

接触感染ってなに？

感染している人と握手をしても、それだけでウイルスが体内に入るわけではありません。

ウイルスのついてるものを手で触って、その手で目をこすったり、鼻や口を触ったりす

ることで感染の機会が生じます。

体内にウイルスが入るだけでは、感染とは呼びません。

体内に入ったウイルスが細胞の中で増殖することをウイルス感染と呼びます。

ほかの人が触れるもの（エレベーターのボタン、ATMのパネル、電車のつり革、ドアノブ、トイレのドア、共用のボールペン、お金、新聞など）に触った際に手や指にウイルスが付いたことに気がつかず、目や口、鼻を触ると感染の機会になります。

飛沫感染を避けるために

★3つの密を避けましょう。

専門家は、大きなクラスターが生まれる機会として3つの密が影響しているとして注意を喚起しています。

密集 Crowded places 大勢の人が集まる場所

密接 Close contact setting 間近で会話をする機会

密閉 Confined and enclosed space 閉ざされた換気の悪い空間

多くの人が1か所に集まる密集状態で、近い距離で会話をする密接なやりとりをすると、人と人との間隔が狭いため、呼気に含まれたウイルスを吸い込みやすくなります。

また、密閉された換気の悪い場所で大声を出したり、近い距離で話をすることは、感染リスクを大きく引き上げるため、十分な換気も重要です。

サージカルマスクのように不織布を使用したマスクには、ウイルスの飛散を抑える効果があります。発症の2日程度前の無症状の時期でも人に感染させる力があることがわかっています。自分に症状がなくても、医療現場に行く場合は、他人への感染を防ぐために不織布のサージカルマスクの着用が必要です。

医療現場では、すべての人が正しい方法でマスクを着けていることで感染の危険性を軽減するよう努めています。基本的にマスク着用は「人にうつさない」ことが一番の目的です。日ごろから人と対面して会話をするときはマスク着用を心がけましょう。

会食の際は、マスクをしないため「近距離で対面して飲食しながら会話をすることは避ける。同じ方向を向いて横並びで座る。」などの工夫が必要です。

公共交通機関で、現在のように乗客が皆マスクをし、静かにあまり会話をしない環境では、感染のリスクは低いと思われま

お互いにマスクをしている状態で距離を保っていれば、不織布を使ったサージカルマスクで十分感染防御ができますとされています。しかし、相手が適切にマスクをしていないで十分な距離を取ることが難しい場合は、目の保護のためにフェイスシールドを使うことをお勧めします。

接触感染を避けるために

手洗い・手指の消毒を頻繁にしましょう。

大勢の人と共用するもの(※)に触った際は、顔や口、目、鼻に触れる前に、手指衛生(手洗い・消毒)を徹底しましょう。

石けんを使って十分な流水でこまめに手洗いを行うことが効果的です。

手の消毒には60%以上の濃度のアルコールが効果的です。

次亜塩素酸ナトリウム(0.05%)は手荒れが生じるので、主に器物の消毒に使用します。

※共用の物品の消毒は、あまり神経質にならなくても、手洗い、手指の消毒をきちんとすることで解消されます。

患者さんにうつさないためにも、まず自分が感染しないように気をつけましょう！