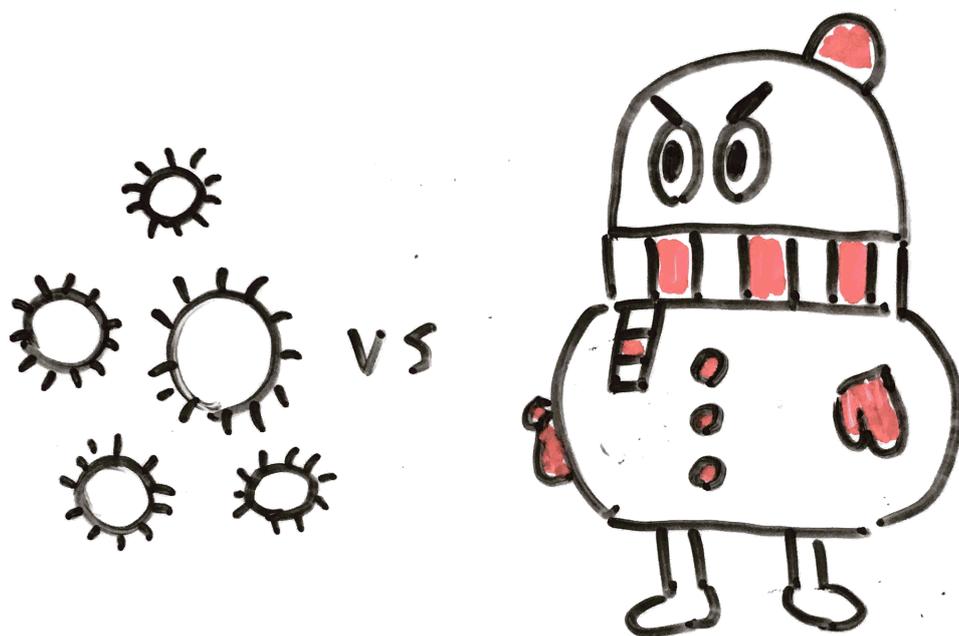


# 大蔵村版 新型コロナウイルスの説明書

- 1、新型コロナウイルスについて知ろう 2-6 P
- 2、個人でできること 7-8 P
- 3、職場でできること 9-10 P
- 4、出勤・登校の目安 11-12 P
- 5、正しい標準予防策 13-14 P



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。

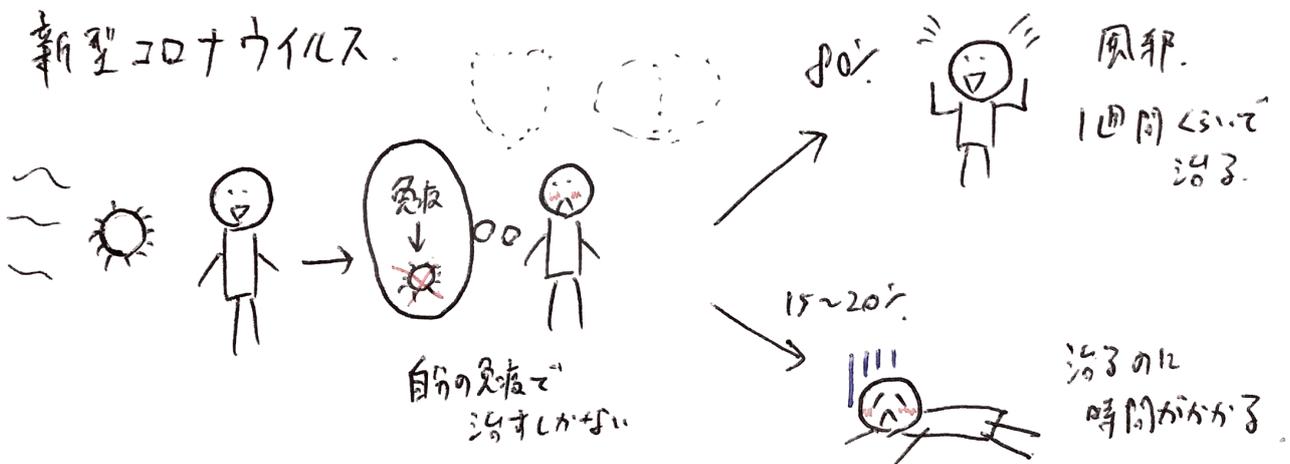
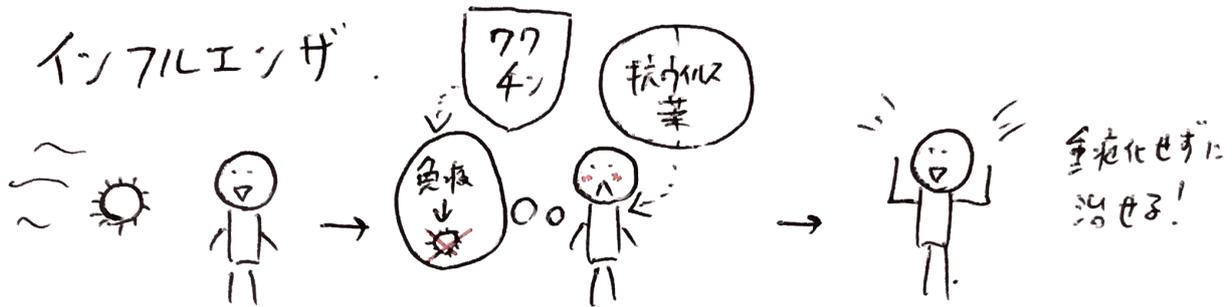
Ver1 2020/04/24

文責：大蔵村診療所 深瀬龍



# 新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>し</sup>について知ろう

## ①なぜ<sup>こわ</sup>怖いのか？



### ちりょうほう • 治療法がない

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

### あっか わりあい ふつう かぜ おお • 悪化する割合が普通の風邪より多い

症状<sup>しょうじょう</sup>が出て<sup>で</sup>も80%は普通の風邪<sup>ふつう</sup>で済みます<sup>す</sup>。

15-20%の人<sup>ひと</sup>で悪化<sup>あっか</sup>して、肺炎<sup>はいえん</sup>になる可能性<sup>かのうせい</sup>があります。

6%がより悪い状態<sup>わる</sup>になり、いろんな治療<sup>じょうたい</sup>が必要<sup>ちりょう</sup>になります<sup>ひつよう</sup>。

普通の風邪<sup>ふつう</sup>よりも悪化<sup>かぜ</sup>する割合<sup>あっか</sup>が高い<sup>わりあい</sup>のが特徴<sup>たか</sup>です<sup>とくちよう</sup>。

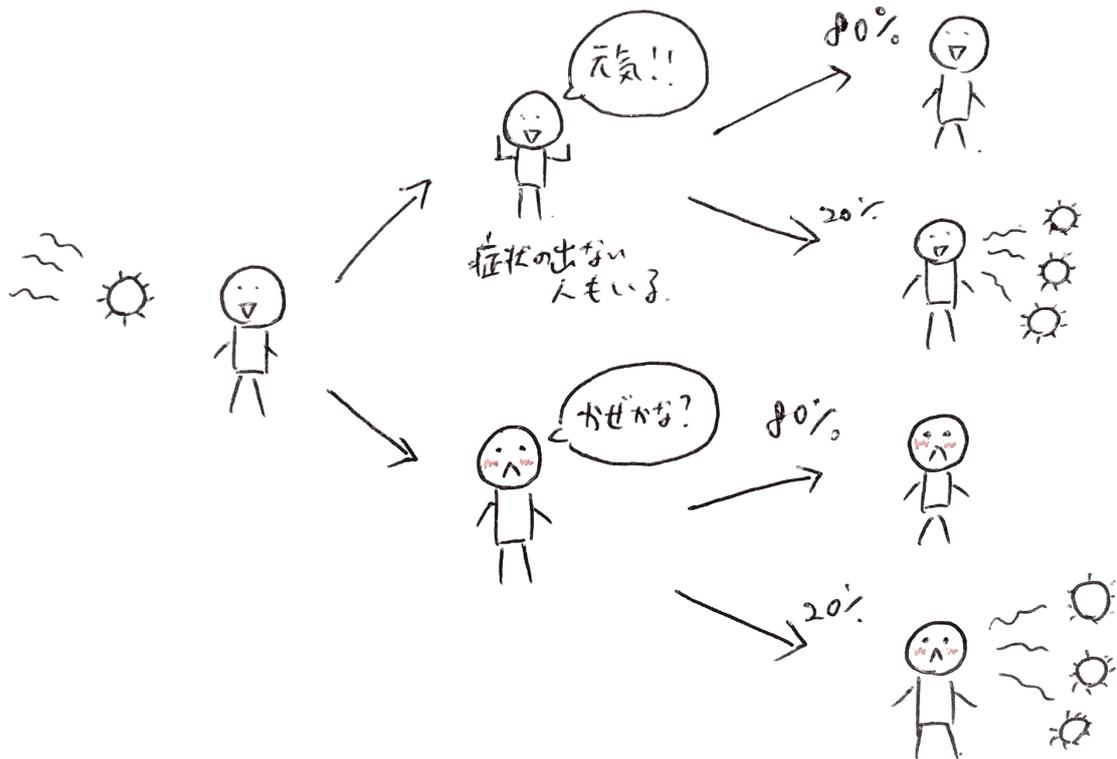
悪い状態<sup>わる</sup>になっても治療薬<sup>じょうたい</sup>がないため、悪化<sup>ちりょうやく</sup>してもできる治療<sup>あっか</sup>が限<sup>かぎ</sup>られている<sup>こわ</sup>のが怖い<sup>こわ</sup>ところです。

## ②なぜ広がってしまうの？

新型コロナウイルスに感染しても症状が出ない人がいます。

また、感染しても8割の人からはウイルスが出ないようです。

つまり症状がなくてもウイルスを出す人もいれば、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、私たちは「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。

症状がなかったり軽い風邪の人がいるんな人と接触することで、新型コロナウイルスはどんどん広がっていったと考えられています。

もはや日本全国で誰が感染してるか・誰がウイルスを出しているか、わからない状態です。こうなった以上、みんなが感染している・出しているつもりで対応するしかありません。

これは感染の出ていない地域・職場・家族でも同様です。感染が出てから対応するのではなく、今から予防に取り組むことが必要です。

だから、国をあげてヒトとの接触を減らす・村全体でヒトとの接触を避けるという作戦が感染拡大を食い止める一番の作戦になるわけです。

### ③なぜ<sup>かんせん</sup>感染してしまうの？

ウィルスの<sup>いどうほうほう</sup>移動方法は”<sup>ひまつかんせん</sup>飛沫感染・<sup>せつしょくかんせん</sup>接触感染”と言われています。

<sup>ひまつ</sup>飛沫（ひまつ・しぶき）に<sup>の</sup>乗ってウィルスは<sup>いどう</sup>移動します。

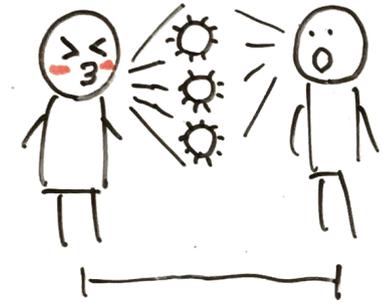
<sup>ひまつ</sup>飛沫は咳、くしゃみ、うんちから発生します。

（おしりを洗った<sup>あら</sup>水からも<sup>みず</sup>！）

<sup>かんせん</sup>感染している<sup>ひと</sup>人から<sup>で</sup>出た<sup>ひまつ</sup>飛沫はどうやって<sup>はい</sup>ヒトに入るのでしょうか？

#### ① 直接<sup>ちくじやく</sup>吸い込む

吸い込みやすい状況は.



2m以内だと  
吸い込んでしまう。

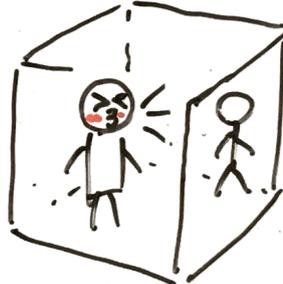
密集



ヒトがたくさん



密閉



換気が悪い

密接



近くで  
おしゃべり



野外でもあてはまりますよ!!

#### ② 手を經由して、粘膜から入る。



誰かが出たウィルスが  
ものに付着する。



ウィルスを触る。



顔をいじると  
ウィルスが  
粘膜から入る  
(口・鼻・目)

おおくらむら じょうきょう

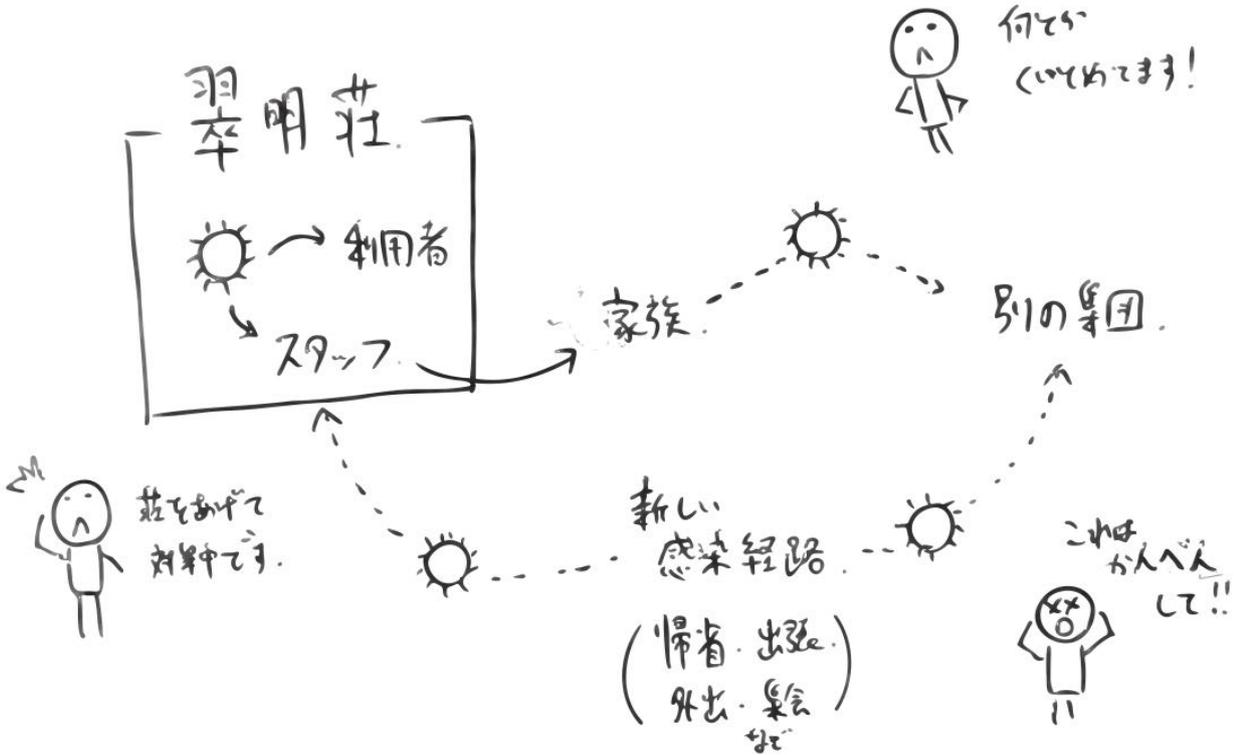
### ④大蔵村の 状況

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<sup>かのうせい</sup>があります

ほうしん

<これからの方針>



#### (1) 翠明荘での感染をおさえる

荘<sup>そう</sup>をあ<sup>たい</sup>げ<sup>さく</sup>て<sup>ちゆう</sup>対<sup>たい</sup>策<sup>さく</sup>中<sup>ちゆう</sup>です。4/23<sup>げんざい</sup>現<sup>あた</sup>在<sup>ら</sup>、新<sup>かん</sup>しい<sup>せん</sup>感<sup>しゃ</sup>染<sup>で</sup>者<sup>で</sup>は出<sup>で</sup>て<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>せ<sup>せ</sup>ん。  
皆<sup>みな</sup>様<sup>さま</sup>、職<sup>しょく</sup>員<sup>いん</sup>の努<sup>どり</sup>力<sup>りよく</sup>を<sup>おう</sup>応<sup>えん</sup>援<sup>えん</sup>し<sup>て</sup>く<sup>だ</sup>さ<sup>い</sup>。

#### (2) 別の場所へ感染を広げない

村<sup>そん</sup>民<sup>みん</sup>全<sup>ぜん</sup>員<sup>いん</sup>で<sup>まい</sup>毎<sup>まい</sup>日<sup>にち</sup>の<sup>けん</sup>検<sup>おん</sup>温<sup>たい</sup>・<sup>たい</sup>体<sup>ちよう</sup>調<sup>かん</sup>管<sup>り</sup>理<sup>ひる</sup>を<sup>こ</sup>心<sup>こ</sup>が<sup>こ</sup>け<sup>こ</sup>て<sup>く</sup>だ<sup>さ</sup>い。  
全<sup>ぜん</sup>国<sup>こく</sup>で<sup>かん</sup>の<sup>せん</sup>感<sup>お</sup>染<sup>つ</sup>が<sup>ふ</sup>落<sup>ふ</sup>ち<sup>ふ</sup>着<sup>ぎゆう</sup>く<sup>がい</sup>ま<sup>い</sup>で<sup>しゆつ</sup>不<sup>ひか</sup>要<sup>ひか</sup>不<sup>ひか</sup>急<sup>ひか</sup>の<sup>ひか</sup>外<sup>ひか</sup>出<sup>ひか</sup>は<sup>ひか</sup>控<sup>ひか</sup>え<sup>ま</sup>し<sup>ま</sup>う。

#### (3) 新しい感染経路で持ち込ませない

3名<sup>い</sup>以<sup>じよう</sup>上<sup>あつ</sup>の<sup>ひ</sup>集<sup>つづ</sup>まり<sup>じしゆく</sup>は<sup>ひ</sup>引<sup>ひ</sup>き<sup>つづ</sup>続<sup>じしゆく</sup>き<sup>じしゆく</sup>自<sup>じしゆく</sup>粛<sup>じしゆく</sup>し<sup>ま</sup>し<sup>ま</sup>う。

遠<sup>えん</sup>方<sup>ぽう</sup>から<sup>き</sup>帰<sup>せい</sup>省<sup>せい</sup>した<sup>か</sup>ご<sup>ぞく</sup>家<sup>かい</sup>族<sup>しよく</sup>と<sup>お</sup>は<sup>お</sup>す<sup>お</sup>ぐ<sup>お</sup>に<sup>お</sup>会<sup>し</sup>食<sup>じ</sup>など<sup>じ</sup>は<sup>じ</sup>行<sup>じ</sup>わ<sup>じ</sup>ず、2<sup>し</sup>週<sup>じ</sup>間<sup>じ</sup>の<sup>じ</sup>自<sup>じ</sup>宅<sup>じ</sup>を<sup>じ</sup>隔<sup>じ</sup>離<sup>じ</sup>を<sup>じ</sup>お<sup>じ</sup>願<sup>じ</sup>い<sup>じ</sup>し<sup>ま</sup>す。

⑤ 「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



私達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。

こじん  
個人でできること

どうしても難<sup>むずか</sup>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！

① もらわない



石けん手洗いが最強!!

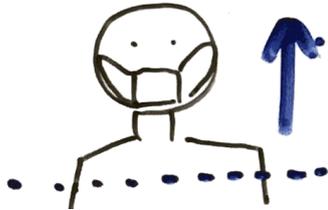


アルコールも有効

お互い距離に  
気をつける。



(電話・メール・SNSで  
心は近距離を保ち!)



首から上を  
触らない!

3密を避ける。



② うつさない



常にマスクをかける  
(ばらまき予防)



はげしい呼吸に注意!!  
(運動・歌などで  
より速くまでウイルスが  
拡散する)



帰ったらまずは  
手洗いかシャワー。  
(お掃除)



毎日 体温・体調チェック?  
(おかしい時は休む+相談)

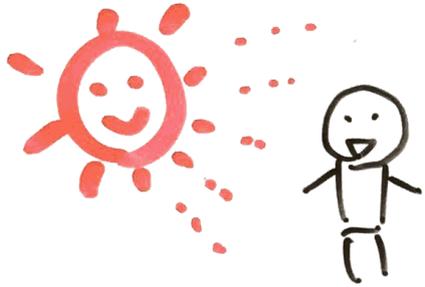


咳やくしゃみは  
腕でふさぐ。



ハンカチや  
ティッシュも◎。

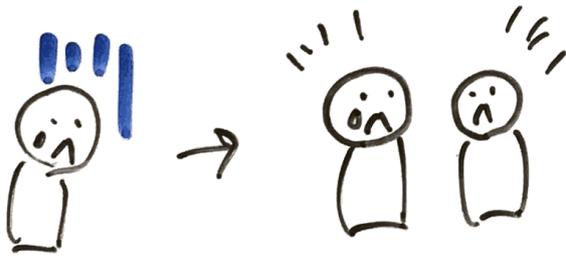
③ せしめてあげよう.



1日15分くらい  
日光を浴びよう.



情報と距離をおく.  
(1日1~2回に留める)



つらい時は  
誰かに伝えましょう.



体を動かしましょう.  
(ジョギング、ダンス、散歩など)

# 職場・家庭でできること

## ▶ 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
- ・こまめに換気する
- ・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
- ・マスクを常に着用する
- ・会議はできるだけ減らす
- ・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

なに <sup>やす</sup> <sup>さいゆうせん</sup>  
 何よりも体調があやしい場合は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)

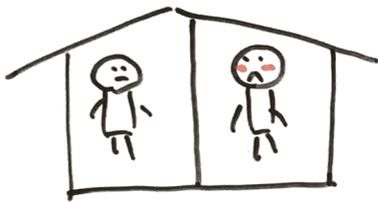
そのためにも

- ・ 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

へや  
 ◦ 部屋をわける



せわ かい き  
 ◦ お世話は1人に決める



◦ マスクをつける



て ろ  
 ◦ 手をこまめに洗う



かき  
 ◦ 換気をしましょう



て ぶ  
 ◦ 手で触れる  
 共用部分の消毒



せ じく  
 ◦ こまめに洗濯

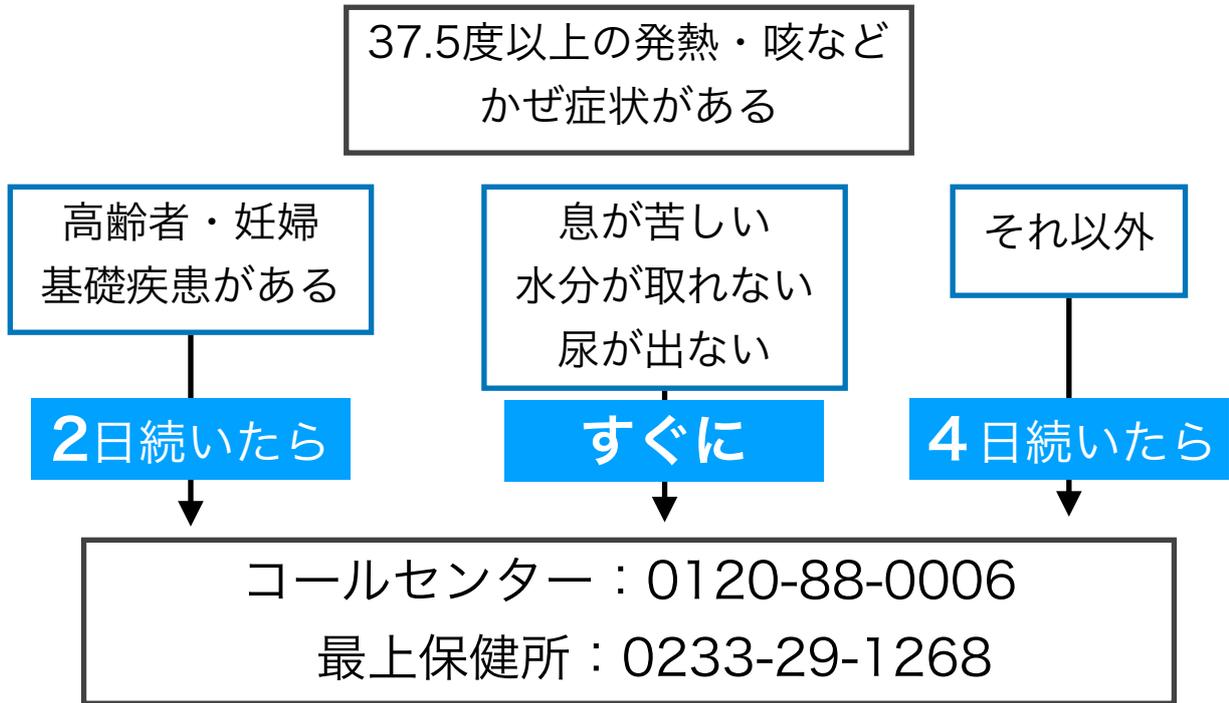


◦ ゴミはしっかりと密閉



しゅっぎん とうこう めやす  
出勤・登校の目安

たいちょう そうだん めやす  
▶ 体調を相談する目安



のうこうせつしよくしゃ  
▶ 濃厚接触者とは？

かんじゃ ちか かんせん しんぱい ひと  
患者の近くにいた、感染が心配される人です。  
のうこうせつしよくしゃ 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。



かんじゃ と同じよ.  
○ 患者と同居



かんじゃ ちがひかん  
○ 患者と長時間

いっしょ.  
一緒にいた



かんじゃ  
○ 患者のつば・うんちなどの  
かいたま せつぞう  
体液に直接触れた



よほう  
○ ちゃんと予防せずに  
かんじゃ しかつ かん  
患者を診察・看護  
介護した



いまい よほう  
○ 1m以内・予防なしで  
かんじゃ いかい  
患者と15分以上



## ▶ 家族が濃厚接触者になったら？

### 5. 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？

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社を控えてください。

出勤・登校しても構いません。  
マスクを常に着用する・毎日体温を測る・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。

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  
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

ただ よぼうさく  
正しい予防策

正しいマスクのつけ方

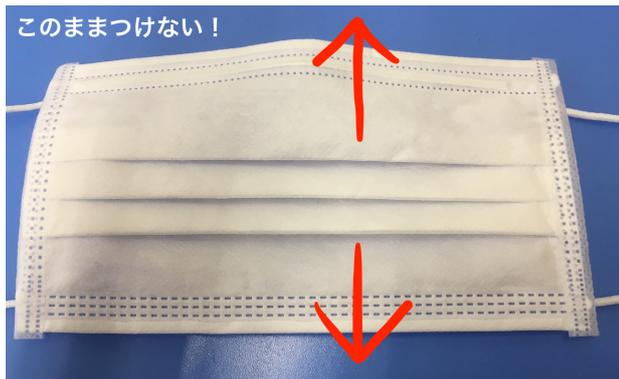


▶ **マスク** 1日1枚つけっぱなしでOKです！

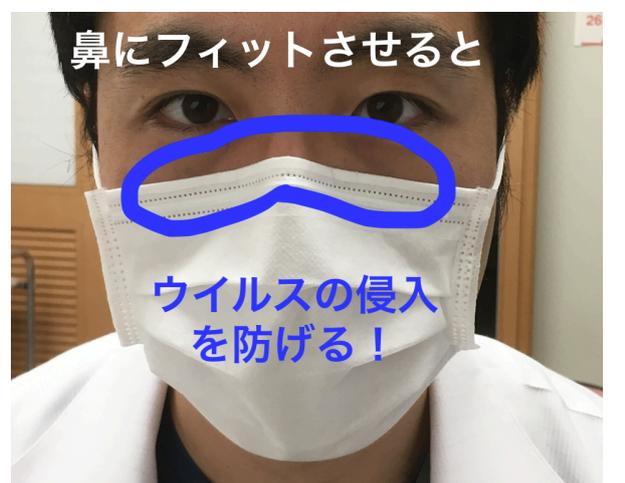
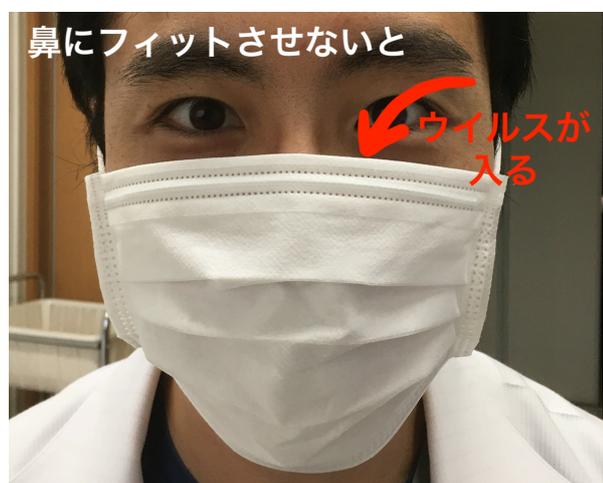
おもてうら かくにん  
○表裏を確認してつける



○つける前にブリーツ（シワシワ）を開く



○鼻にフィットさせる





ダメな例

マスク表面は触らない

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



良い例

表面は触らずに  
ゴム紐で外す

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: 布マスクはどうなの?

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

1 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。

2 手の甲をのぼすようにこすります。

3 指先・爪の間を念入りにこすります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをねじり洗いします。

6 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)

## <他にも知りたい方へ>

「新型コロナウイルスを乗り越えるための説明書（全国版）」



「コロナウイルスってなんだろう？」小学生向け



「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~」



## <相談先>

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）

新型コロナウイルスについて不安

最上保健所：0233-29-1268（平日9-17時）

その他心配な時

大蔵村診療所：0233-75-2355（平日9-17時）