

コロナ・うつらない・うつさない・日常生活編



スーパーマーケット・買い物編

- ・カートや買い物かごの取っ手部分はウイルス付着可能性大。アルコール消毒必須★★
- ・商品はできるだけ棚の奥からとる★★
- ・セルフレジのある店舗を利用し、セルフレジで精算する★★
- ・キャッシュレス決済を利用する★★
- ・手持ちのスプレー容器等を利用し、消毒用アルコールを常に携帯する★★
- ・入店時等は、手持ちの携帯用アルコールで消毒する★★
- ・アルコールがない場合は、環境の消毒には次亜塩素酸ナトリウムを使用する★★
- ・公衆トイレはできるだけ使用しない
- ・エスカレーターの手すりやエレベーターのボタンは触ったらアルコール消毒する
- ・できるだけまとめ買いする
- ・できるだけ入場制限している店舗を利用する
- ・他のお客さんとの距離を2メートル以上開ける
- ・買い物が終わったら速やかに手を洗う、アルコール消毒をする

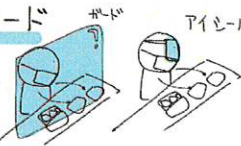
【★★は最重要項目（小田社長より）】

スーパーでの対策 ～こんなスーパーな安心～



① お互い飛沫ガード

店員さんもお客さんも
マスク着用



④ 王景境もきれいに

こまめに消毒



② 足距離が分かる線や模様 (距離エチケット)



ウイルスステッカーご啓発

⑤ 換気をこまめに行う

換気機があれば後ろから扇風機もある



③ 手指衛生の徹底



- (1) カートは消毒されているという認識
- (2) カートの持ち手も消毒
- (3) 帰る時はカートを片づけてから消毒

⑥ 入店時の注意書き





車中編

- ・除菌と適度な湿度を保つこと
- ・ハンドル、シート、カーナビボタン、ドアノブ、各種操作ボタンをアルコール消毒する
- ・コインパーキング利用時は、精算時の番号ボタンや、精算ボタン等からの感染に注意する★★
- ・アルコール消毒後は十分に換気する 【★★は最重要項目(小田社長より)】
- ・アルコール類は保存に注意。火気を避けて室温保存、車中に置かない



食事編

- ・中国では、78-85%のクラスターが家庭内との報告がある
- ・通常の会話よりも食事時のほうが飛沫感染リスク高い
- ・食事の時間が長く、家族が揃うことの多い夕食時が最も危険
- ・小皿で定食風に盛る
- ・食事中に会話せず、食後にマスクをつけてから会話する
- ・向かい合う場合は、対角線上に座る
- ・帰宅後にシャワーを浴びて、部屋着に着替えてから食事する

国際医療福祉大学病院内科学予防医学センター 一石一郎教授コメント

- ・飲酒で夕食時間が長くなるため、いかなるアルコール製品も摂取すべきではない

WHO 外出自粛中の食事について



トイレ使用編

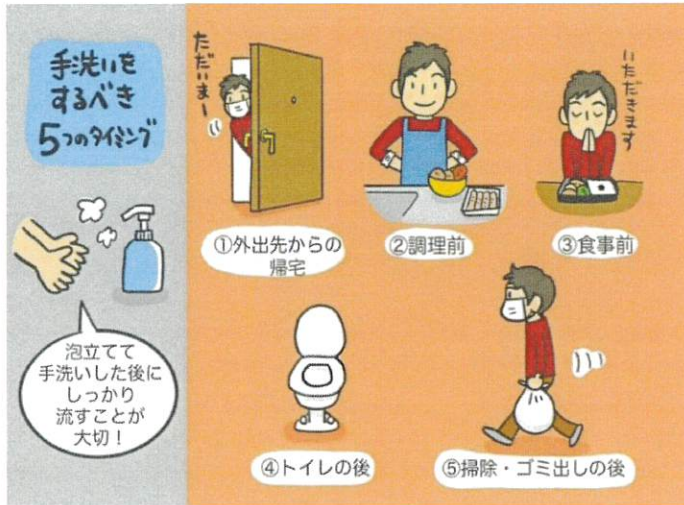


- ・トイレのふたを閉めてから水を流すことが重要

トイレで手の触れる主なポイント (イラスト作成: 井上きみどり)



手洗いのポイント



手洗いをすべき5つのタイミング
(帰宅時、調理の前、食事前、トイレの後、掃除やゴミ出しのあと)

感染症予防 手洗いが基本、病原
体を取り除きつつ皮膚を
守る(加藤篤)



感染症予防としての石けんの使い方

石けんの泡：病原体を包み込む作用がある

液体石けん：感染症予防に向いている

継ぎ足し禁止（詰め替え時は容器をしっかり洗浄して水気を取る）

固形石鹸：他人と共用する場所で使う場合、水で流しながら固形石けんを泡立てる

ボディークリーム：界面活性剤が入っているため、石けんの代用品として効果は十分にある



新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、
十分にウイルスを除去できます。
さらにアルコール消毒液を
使用する必要はありません。

手洗い	残存ウイルス
手洗いなし	約100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回 約0.001% (数十個)
2回 繰り返し	約0.0001% (数個)

(直伝立地 感染症学雑誌, 80:496-500, 2006 伊藤作成)



固形石けんと液体石けんの使い方（イラスト作成：井上きみどり）



効果的な換気の方法は？

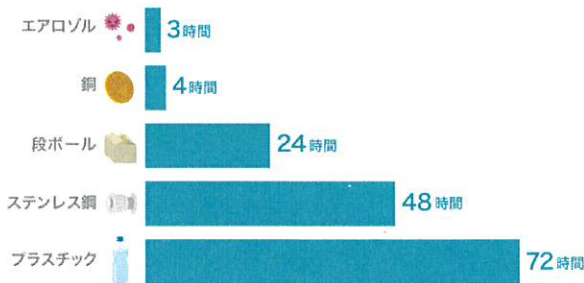
- ・ 風の流れができるよう、2方向（できれば対角線上）の窓を数分間程度、全開にする
- ・ 換気回数は1-2時間に1回以上、5-10分程度
- ・ 窓が1つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れる
- ・ 扇風機や換気扇、サーキュレーターを併用する等の工夫で、換気の効果はさらに上がる

首相官邸 | 3つの「密」を避けるための手引き(PDF)



コロナウイルスの物質別最大残存期間

新型コロナウイルスの物質別最大残存期間



原案：石田雅彦（論文『The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE』を参照して書かれた文章を元に作成） 画

像制作：Yahoo! JAPAN



家族に感染疑いの人がいる場合の注意点

新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の注意点

- 感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける
- 感染者の世話をする人はできるだけ限られた方に
- できるだけ全員がマスクを使用
- 小まめなうがい・手洗い
- 日中はできるだけ換気をする
- 取っ手、ノブなどの共用部分を消毒
- 汚れたリネン、衣服を洗濯
- ゴミは密閉して捨てる

一般社団法人日本環境感染学会 HP



人との接触を8割減らす、10のポイント

参考資料 1

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみましょう。

1 ビデオ通話で オンライン帰省	2 スーパーは1人 または少人数で すいている時間に	3 ジョギングは 少人数で 公園はすいた時間、 場所を選ぶ
4 待てる買い物は 通販で	5 飲み会は オンラインで	6 診療は遠隔診療 定期受診は間隔を調整
7 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用	8 飲食は 持ち帰り、 宅配も	9 仕事は在宅勤務 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために
10 会話は マスクをつけて	3つの密を避けましょう 1. 換気の悪い密閉空間 2. 多数が集まる密集場所 3. 間近で会話や発声をする密接場面	

手洗い・咳エチケット・換気や、健康管理も、同様に重要です。



まとめ

緊急事態宣言後の暮らし～我々がハルマだ！バブルをこわさないように～ (13)

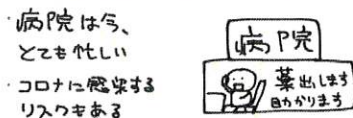
外出は1日1回 (運動・買い物
銀行・火田 etc)



スーパーは1人ぞいく



病院へ行く用事は電話で
解決できないが相談



家で過ごそう

はなれて、つながる



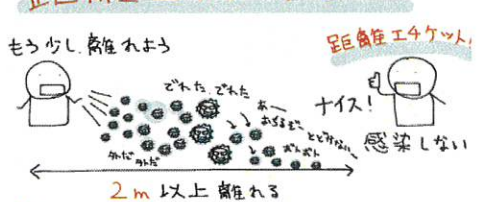
公共交通機関は
極力使わない



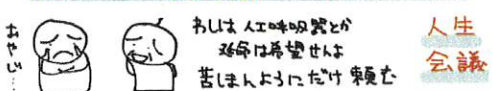
地域を越えて、外に出ない



距離をエチケットを守る



真剣に「最悪」に備え考える



バブル：ニュージーランドでは自宅で過ごすことをバブルと呼んでいます 諏訪中央病院総合診療科玉井道医師