



地域活動を行うシニアのみなさまへ

◆新型コロナウイルス感染の拡大防止のために◆

活動をするときに気をつけていただきたいこと 10箇条 補足版

新型コロナウイルスは高齢者と基礎疾患のある方については重症化しやすいため、ウイルスを持ち込まない、拡げない対策が大切です。

感染リスクを減らすために「3密」を避け、「新しい生活様式」を取り入れた活動を一緒に考えていきましょう。

新型コロナウイルスについて

【感染経路】 一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。

飛沫感染とは: 感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。



例: 大声での発声、歌唱、運動等の多量の呼気が想定されるもの

接触感染とは: 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りのものに触れるとウイルスがつきます。ほかの方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻をさわることにより粘膜から感染します。



例: ドアノブ、手すり、スイッチなど

①健康チェック



○参加に際してのルールを作りましょう

- ・発熱(37.5℃以上もしくは、平熱より1℃以上高い)、咳、のどの痛みなど風邪症状がある場合には、活動へは参加せず、自宅療養しましょう。

②他人と物を共有しない

○ハンカチ・上履きなど自分のものを持参し使いましょう

・手を拭くタオル、上履き等は個人持ちとして共有しないようにしましょう。



③マスク着用

○症状がなくてもマスクをつけましょう

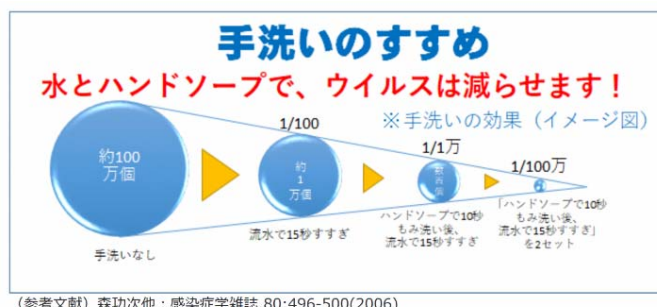
- ・一般に、5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫が飛ぶと報告されています。
- ・マスクは飛沫の拡散予防に有効です。
- ・マスクをつけて運動をする場合は、身体への負荷が大きくなりやすいため、無理のないよう負荷を下げたり、休憩をとるなどの配慮をしましょう。
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスクを外しましょう。



④手洗い

○こまめに手を洗いましょう

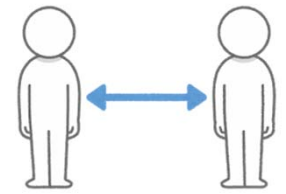
- ・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗いましょう。
- ・流水だけでもウイルスを流すことができるため有効です。石けんを使った手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができるため更に有効です。
- ・手の指先、指の間、手首、手のしわ等に汚れが残りやすいといわれています。特に念入りに洗いましょう。
- ・流水と石けんで手洗いができない時は、手指用アルコールも有効です。



⑤ 密集を避ける

○ 人と人との距離を取りましょう

- ・参加者同士の間隔は、互いに手を伸ばして届かない十分な距離を取りましょう。
- ・会場の収容人数の半分の人数で集まりましょう。
- ・2グループに分ける対応(時間を区切り入れ替え制)などにより1部屋当たりの人数を減らしましょう。



できるだけ2m(最低1m)

⑥ 密接を避ける

○ 近い距離での会話・発声は避けましょう

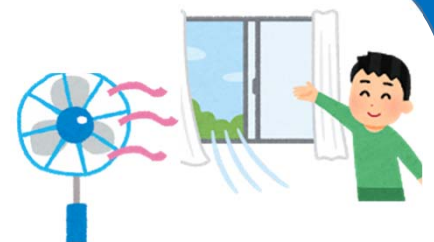
- ・密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。
- ・会話をする際は、正面に立たないようにしましょう。
- ・文字(紙)や録音、マイクを活用するなど、大きな声を出す機会を少なくするように工夫しましょう。



⑦ 密閉を避ける

○ 換気の方法を確認しましょう

- ・風の流れることができるよう、2方向の窓を、1回、数分間程度全開にしましょう。
- ・換気は1時間に2回以上行いましょう。
- ・一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。冷房時でも換気を行う必要があります。
- ・換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコン温度を下げるなどの調整をしましょう。
- ・どうしてもプログラム中に常時の換気が難しい場合は、途中で、窓やドアを開けたり、扇風機などを使い、外気を取り込んで換気しましょう。



⑧飛沫を避ける

○向かい合っでの会話や食事は避けましょう

- ・対面での会議や打ち合わせが避けられない場合には、十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう。
- ・席は、横並びで座るなどの工夫を行い、距離をとるように調整しましょう。



⑨接触を避ける

○手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。物の種類によっては24時間～72時間くらい感染する力をもつといわれています。
- ・複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子などは、適宜、塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム0.05%)やアルコールなどで消毒を行いましょう。
- ・食事やお菓子(可能な限り個包装)や飲み物を提供する場合はお盆やトレイで持ち運びをし、参加者本人に取ってもらうなど手袋をしていてもなるべく直接手渡しをしないようにしましょう。
- ・食器やコップ、箸などは、使い捨てにしたり、洗剤でしっかりと洗いましょう。



⑩持ち帰らない

○帰宅後はすぐに着替え、手や顔を洗いましょう



接触感染に注意!

新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。
人は、“無意識に”顔を触っています!



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、
約**44パーセント**を占めています!

(参考文献)
Yen Lee Angela Kwok, Jan Creton, Mary Louise McLaws: Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control. 2015 Feb 1; 43(2):112-114 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7115320/>)

活動の方法・工夫についてお困りの際は、地域包括支援センターや保土ヶ谷区役所の地区担当保健師へご相談ください。