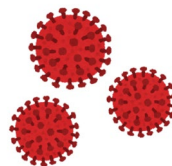




新型コロナウイルス感染症対応 ハンドブック

目次



フローチャート

事前に情報がある場合	A
事前に情報がない場合	B
この資料の目的と用途	①
在宅ケアサービス提供者の行動指針(令和2年4月版)	②
医療・介護職の役割とは？	③
新型コロナウイルス感染症について	
新型コロナウイルスとは？	④
どうやって感染するの？	⑤
どのような症状がでるの？	⑥
訪問前(直後)チェックシート	⑦
感染したかしていないか、どうやって調べるの？	⑧
どのような場合に濃厚接触者というの？	⑨
ハイリスクセットには何が入っているの？	⑩

目次

感染予防について

手洗い方法 ⑪

消毒方法 ⑫

防護具の付け方 ⑬

防護具の外し方 ⑭

換気はどのぐらいの間隔？ ⑮

呼吸状態の見方って？ ⑯

酸素飽和度の測定とは？ ⑰

目・鼻・口に触らない！ ⑱

汚物の処理方法 ⑲

モノの消毒方法の例 ⑳

新型コロナウイルスの3つの顔とは？ ㉑

第1の感染症は「病気そのもの」 ㉒

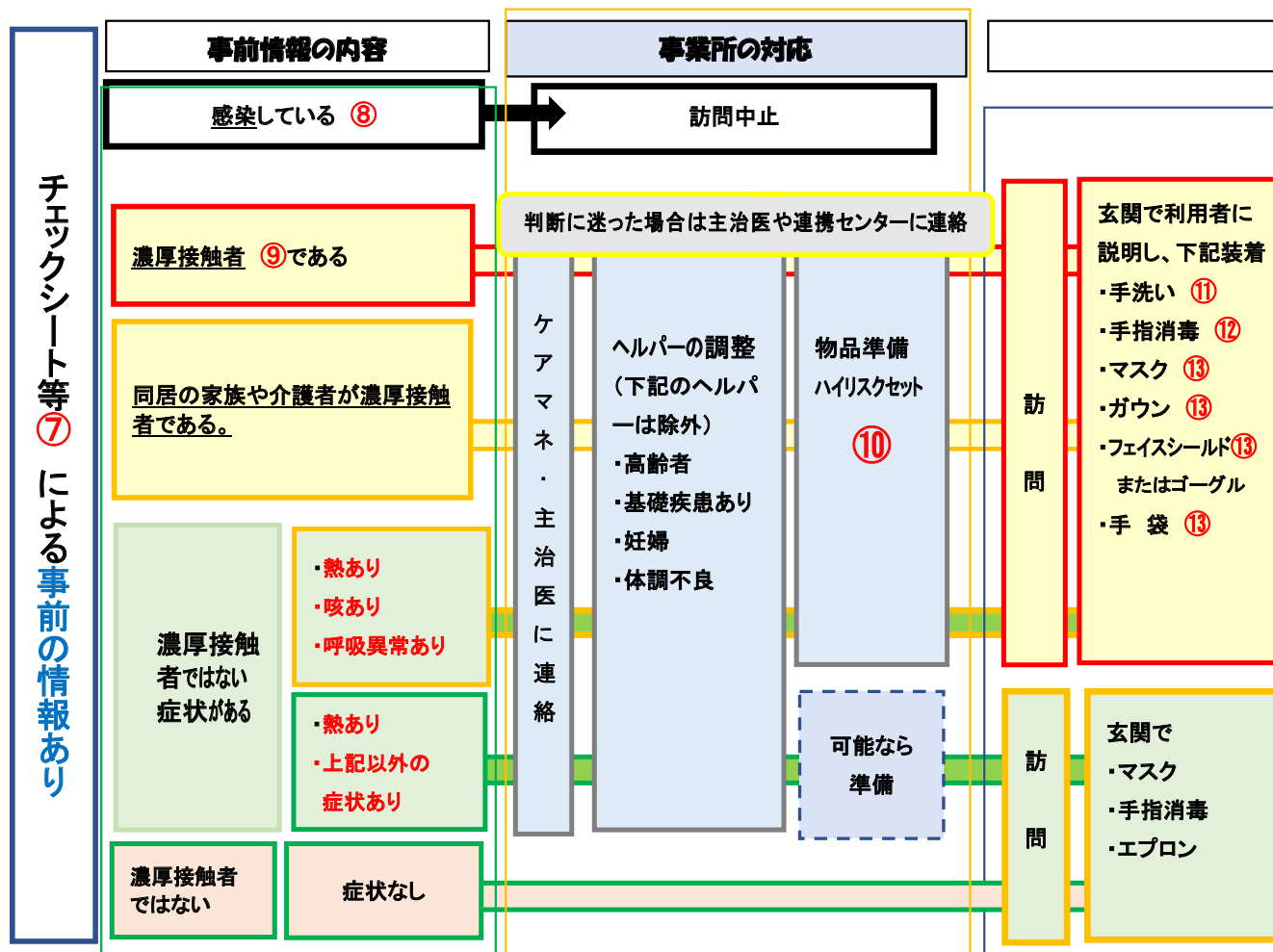
第2の感染症は「不安と恐れ」 ㉓

第3の感染症は「嫌悪・偏見・差別」 ㉔

最後に ㉕



新型コロナウイルス感染症 ④⑤⑥ 対応チャートA 《事前情報あり》



ヘルパーさんの活動

- ・利用者にマスク着用
- ・利用者の手指消毒
- ・徹底換気 ⑮
- ・距離の確保
- ・状態観察 ⑯
- 呼吸が早い？
- ゼイゼイは？
- 咳は？
- 食事・水分摂取？
- 活気？
- ・可能なら
酸素飽和度測定 ⑰

- 活動15分以内
- ・自分の鼻・目・口を触らない ⑱
 - ・汚物に触れた後は手袋を交換 ⑲
 - ・処理後、手指消毒と手袋交換
 - ・食事介助の前後に手袋交換
 - ・入浴は清拭に変更
 - ・拭き掃除 ⑳

- 通常時間の活動
- ・自分の鼻・目・口を触らない
 - ・汚物に触れる時は手袋2枚

通常の活動

- 玄関で防護具を外す ⑭
(下記の手順)
- ・密閉できるポリ袋を用意
 - ・手袋
 - ・手指消毒
 - ・ゴーグル・フェイスシールド
 - ・ガウン
 - ・手指消毒
 - ・マスク
 - ・手指消毒
 - ・ポリ袋密閉
 - ・手指消毒

- ・手洗い
- ・手指消毒

帰宅・帰所後

- ・手洗いうがい消毒
- ・記録 報告
(状態、活動内容)

- ・通常の方法で記録

自身の状態観察
(身体・精神)



・体調

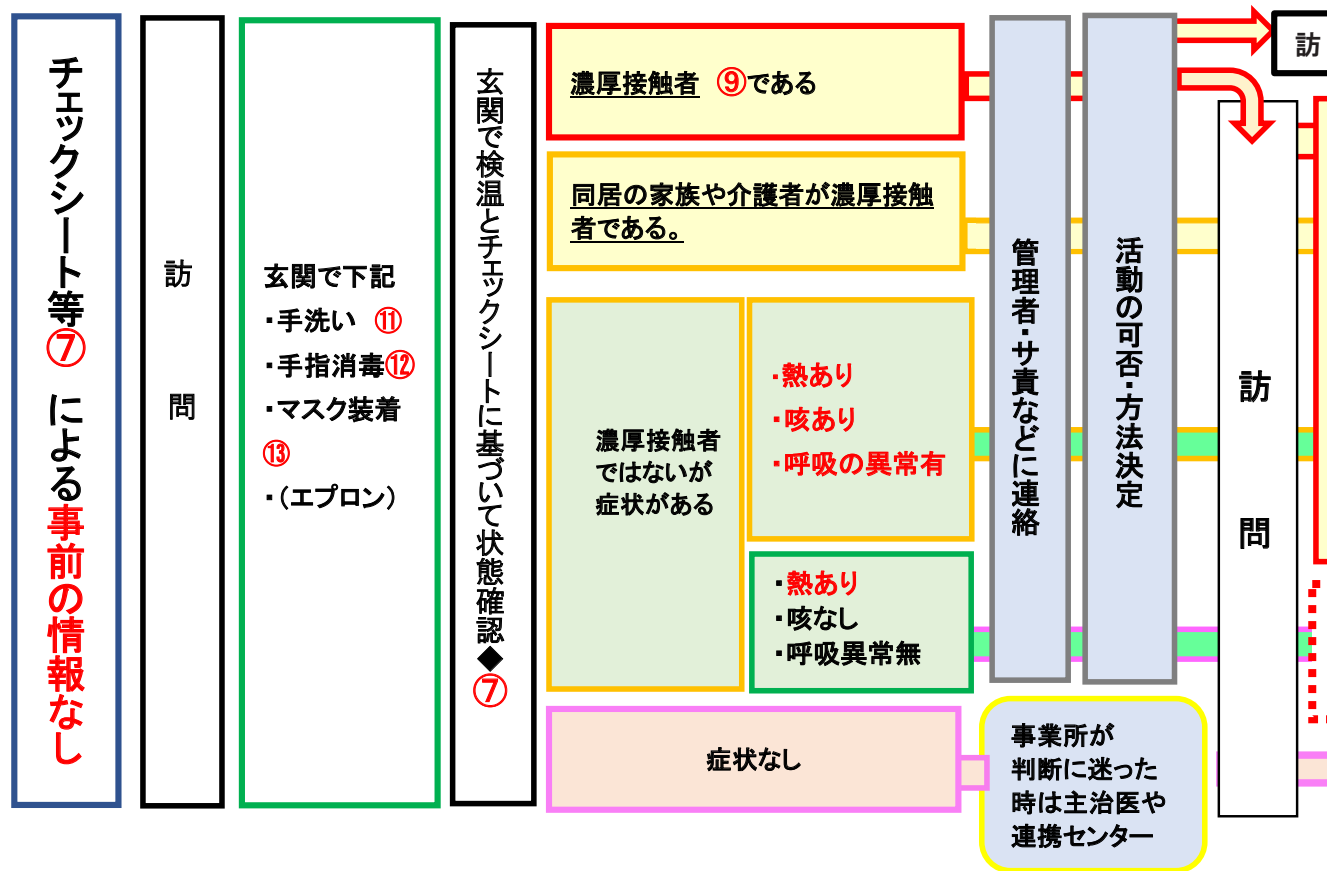
・気分 不安等

遠慮せずに
事業所の担当
に伝える

⑳～㉓

何より
あなた自身を大切に！

新型コロナウイルス感染症 ④⑤⑥ 対応チャートB 《事前情報なし》



問を一旦中止

※事業所は、情報収集(主治医や訪問看護など)・訪問ヘルパーの調整などを行う

直ちに
・利用者に説明の上
下記装着
・手洗い
・手指消毒
・ガウン ⑬
・フェイスシールド
または ⑬
・ゴーグル
・手袋 ⑬

・利用者にマスク
・利用者手指消毒
・徹底換気 ⑮
・距離の確保
・状態観察 ⑯
・可能なら酸素飽
和度測定 ⑰

活動15分以内
・自分の鼻・目・口を
触らない ⑱
・汚物に触れた後手
袋を変える ⑲
・処理後、手指消毒
と手袋交換
・食事介助の前後に
手袋を変える
・入浴は清拭に変更
・拭き掃除 ⑳

玄関で防護具を
外す ⑭
(下記の手順)
・密閉できるポ
リ袋を用意
・手袋
・手指消毒
・ゴーグル・フェ
イスシールド
・ガウン
・手指消毒
・マスク
・手指消毒
・ポリ袋密閉
・手指消毒

帰宅・帰所後

・手洗い
うがい
消毒

・記録 報告
(状態、活動
内容)

・換気
・状態観察
食事介助時は
フェイスシールド
(ゴーグル)

通常時間活動
・自分の鼻・目・口
を触らない
・汚物に触れる時
は手袋 2 枚

・手洗い
・手指消毒
・手袋の処理

・通常の方法
で記録

通常の活動

自身の健康状態
観察(身体・精神)

↓
※身体の不調

※訪問時や後の
不安などあれば遠慮せずに
事業所の担当者
者に伝える

⑳～㉓

何より
あなた自身を大切に！

可能なら
装着

この資料の目的と用途

- 自分の知らないうちに新型コロナウイルス感染症にかかり、利用者に感染させてしまったらどうしよう？
- 利用者が新型コロナ感染症かもしれない時は、どうしよう？
- 自分の仲間や、その家族が新型コロナウイルス感染症にかかったらどうしたらいいだろう？



こんな不安をかかえながら、日々、活動しておられる皆さんのために、少しでもお役に立つようにと、このハンドブックを作りました。フローチャートと合わせて、利用していただければと思います。

在宅ケアサービス提供者の行動方針（令和2年4月版）

1. 感染予防の標準手順を守ります。ケアを行う場合は、原則として、手袋、マスクを着用します。
2. 自らの体調管理に努めます。毎日の体温測定の実行など自らの体調に注意を払います。
3. 感染の危険性を常に自覚し、ケアの時間外も責任ある行動に努めます。
4. 発熱がなくとも、体調不良（せき、倦怠感、味覚や嗅覚障害等）の場合は、管理者と相談のうえでケアに従事しないこととします。
5. 在宅療養者やそのご家族の感染の疑いがある等の場合を含め、常にケアチームで情報と取り組みを共有します。在宅医がチーム全体の感染管理・感染予防に責任を持ち、情報提供を助言します。
6. 従来通りのサービスが行えなくなった場合が生じても、在宅療養者に寄り添い、情報提供や相談対応に努め、生活を支えていきます。

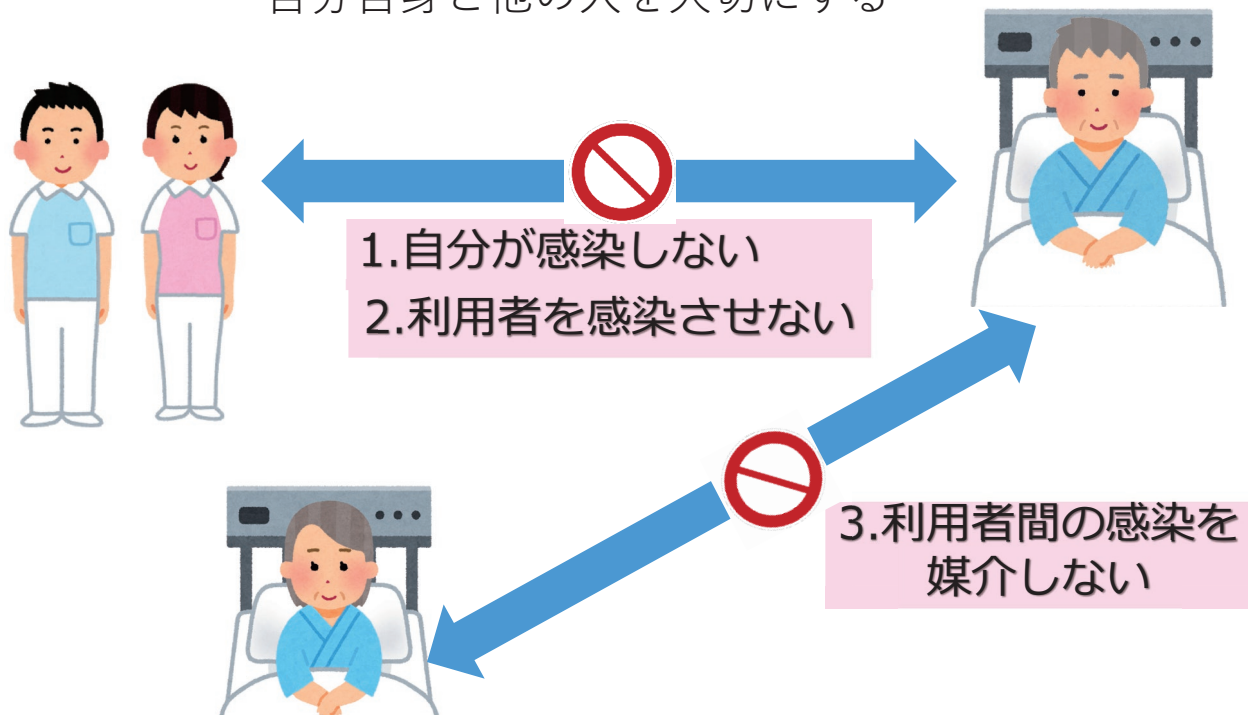


※日本環境感染学会の「高齢者介護施設における感染対策」に準拠

日本在宅ケアアライアンス

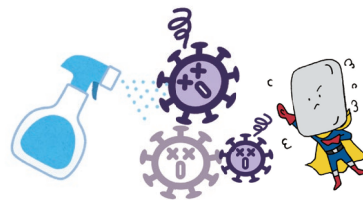
医療・介護職の役割とは？

”自分自身と他の人を大切にする”

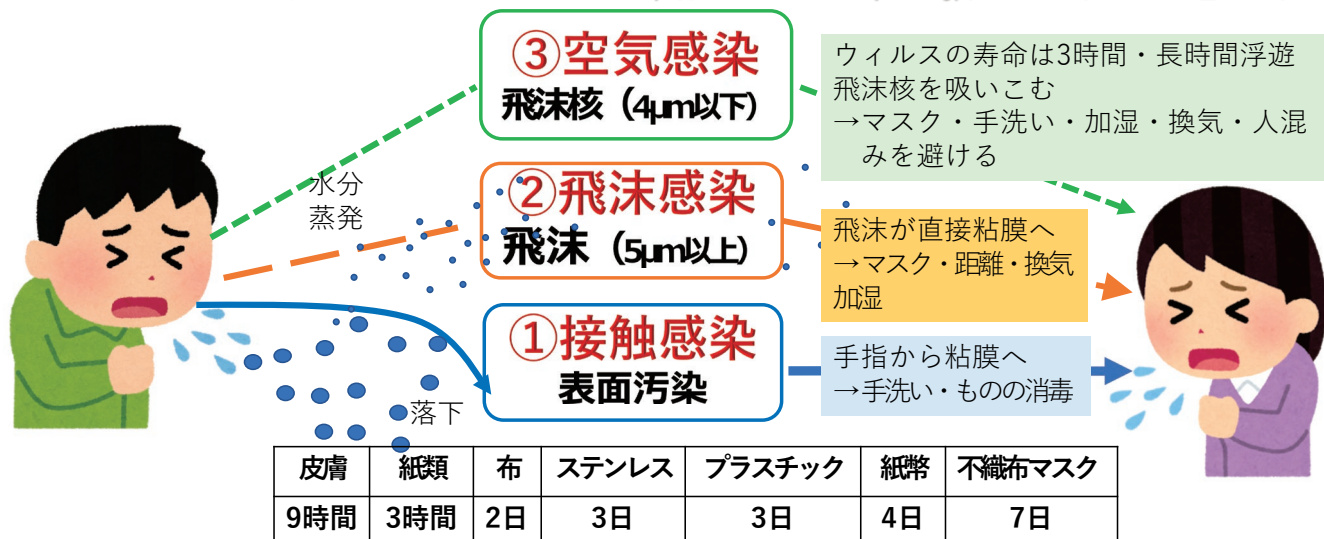


新型コロナウイルスとは？

- 新型コロナウイルスは一般の風邪や「重症急性呼吸器症候群（SARS）」等の原因となるコロナウイルスのひとつ。
- 自分自身で増えることはないが、粘膜などの細胞に入り込んで増える。
- モノの表面についたウイルスは時間がたてば壊れるが、モノの種類によっては3日以上感染する力をもつといわれる。
- コロナウイルスは、石けんや手指消毒用アルコールによって、膜が壊され、感染力を失う。



どうやって感染するの？ 参考) http://www.hc.u-tokyo.ac.jp/covid-19/infection_route/



★潜伏期 (ウイルスが体内に入ってから症状が出始めるまでの期間：1～14日間程度 (平均5～6日))

★感染力を持つ期間



どのような症状がでるの？



◆主な症状は、**発熱・咳・倦怠感（体のだるさ）・食欲の低下・息切れ・痰・筋肉痛・味覚障害・嗅覚障害**など。

◆症状が現れない人や軽微な人もいる！！！！

◆**肺炎**と診断された人は**呼吸困難**の出現あり。

◆特に**高齢の人**や**糖尿病・慢性肺疾患・免疫不全**などの基礎疾患のある人は重症化の傾向あり。

訪問前（直後）チェックシート

記入日：令和 年 月 日（記入者： ） 氏 名：

患者・利用者の症状チェック

- ☐ 平熱を超える発熱がある
- ☐ 咳がでる
- ☐ 呼吸が苦しい
- ☐ ゼイゼイいっている
- ☐ 鼻水がでる
- ☐ のどが痛い
- ☐ からだがだるい
- ☐ 食べても味がしない
- ☐ 臭いがしない
- ☐ 気になる症状がある（ ）



濃厚接触のチェック

<患者・利用者>



- ☐ 新型コロナの検査中である
- ☐ 陽性と診断された方と過ごした
→〇マスクをしていなかった
〇1 m以内で15分以上過ごした
- ☐ 疑いのある方と過ごした
→〇マスクをしていなかった
〇1 m以内で15分以上過ごした

<同居や身近な方>



- ☐ 同居者が陽性である
- ☐ 同居者が濃厚接触者である
- ☐ 同居者に左表のような症状がある

- ・ こんにちは。体調はどうですか？
- ・ 風邪はひかれてませんか？
- ・ 心配ですね。どんなふうに調子悪いですか？
- ・ 咳が出たり、苦しかったりしますか？

- ・ すみません。こんな時期なので聞かせてくださいね。
- ・ ご家族や身近な方で、お熱を出されたり、風邪をひかれている方はいらっしゃるいませんか？ →「いる」と返答があった場合
詳細をお聞きます。





感染したかしていないか、どうやって調べるの？



	目的	検体を採取する部位	調べる対象
PCR検査	現在感染しているのか	鼻、喉の粘液、喀痰、唾液	ウイルスの遺伝子
抗原検査	現在感染しているのか	鼻、喉の粘液、唾液	ウイルスに特有のタンパク質
抗体検査	過去に感染したのか	血液	体内に入ったウイルスを認識する抗体

検査の指示：保健所が濃厚接触者と判定した場合・医師が診療上必要と認めた場合

検査の時期：感染してウィルス量はすぐに増えない→陰性に出る可能性

発症前後が最もウィルス量が多い。

検体の取り方：適切な部位と方法

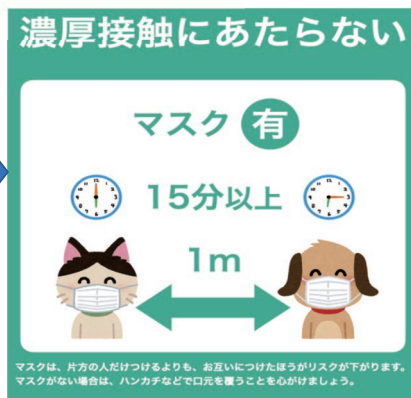
濃厚接触者の健康観察期間 (外出自粛・健康観察) 2021年2月現在	感染者との最終接触日を0としてその後14日間 (潜伏期間が最長14日のためPCR検査が陰性でも14日間は健康観察期間)
陽性者の入院又は自宅療養期間 2021年2月現在	有症状の場合：発症日を0としてその後10日間経過し、症状がなくなっ てから72時間経過するまで 無症状の場合：検体採取日を0としてその後10日間

どのような場合に濃厚接触者というの？ <https://www.pref.kyoto.jp/kentai/corona/qa.html#q1>

接触の状況



例えば



接触の時期

感染する可能性がある期間



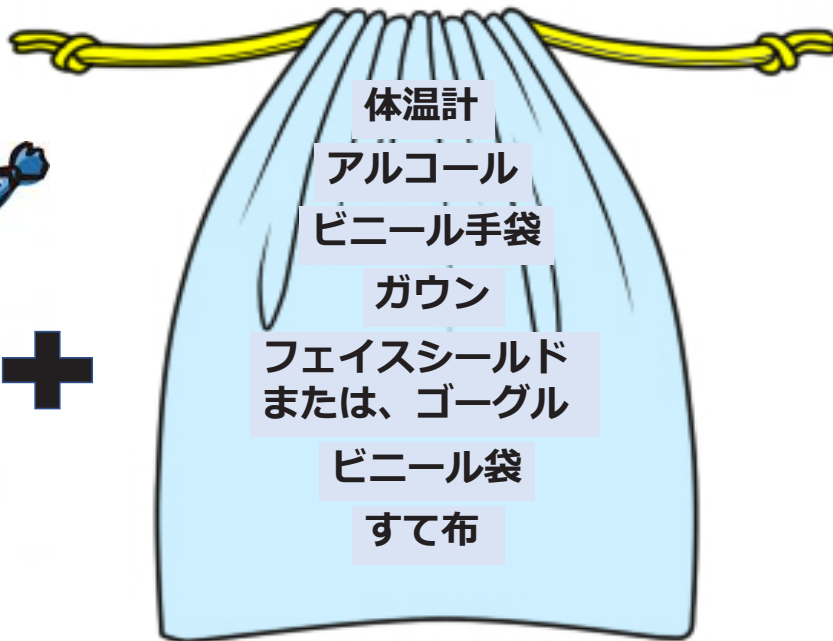
陽性でも症状なしの場合は、検体採取日を発症日とする。

参考) 15分間、感染者と至近距離にいたとしても、マスクの有無、会話や歌唱など発声を伴う行動や対面での接触の有無など、「3密」の状況などにより、感染の可能性は大きく異なります。そのため、最終的に濃厚接触者にあたるかどうかは、このような具体的な状況をお伺いして判断します。濃厚接触者と判断された場合は、保健所の指示に従ってください。濃厚接触者は、感染している可能性があることから、感染した方と接触した後14日間は、健康状態に注意を払い（健康観察）、不要不急の外出は控えてください。

「厚生労働省 新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）2021年1月29日付」より抜粋

ハイリスクセットには何が入っているの？

常時携帯セット



体温計

アルコール

ビニール手袋

ガウン

フェイスシールド
または、ゴーグル

ビニール袋

すて布

手洗い方法

- ケアの前後に手洗い
- 水栓の汚染に注意
石鹸を付けて流す
- 石鹸10秒 + 流水15秒
- 指先と爪の周囲は念
入りに
- タオルの共用禁

正しい手の洗い方

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



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間に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。

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

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルで
よく拭き取って乾かします。

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



消毒方法

手指消毒の手順

出典：「日本環境感染学会教育ツールVer.3.1より引用」



消毒のタイミング

利用者に触れる前後

- ・排泄介助
- ・移動介護 など

清潔介助の前後

- ・口腔ケア
- ・食事
- ・内服介助
- ・入浴や清拭など

体液に暴露

- ・唾液や鼻水をティッシュで拭う、
また、利用者が拭ったティッシュを捨てる
- ・排泄物
- ・嘔吐物

周辺の物品に触れた後

- ・寝具の交換
- ・車いす、歩行介助
- ・ベッドサイドの清掃

<防護具の付け方>

●玄関（外）でつける

●順序 ガウン・エプロン➡マスク➡ゴーグル・フェイスシールド➡手袋

1 ガウン・エプロン

最初に手指衛生を行います。

●ガウン
ひざから首、袖から手首、背骨までしっかりガウンで覆い、首と腰のひもを結ぶ。

●エプロン
首の部分を持って肩にかかふる。腰ひもをゆっくりに広げて後ろで結ぶ。患者と接する部分に触れないで裾を広げる。

2 サージカルマスク・N95 マスク

●サージカルマスク

- ① 鼻あて部を上になるようにつけます。
- ② 鼻あて部を小鼻にフィットさせ、ブリーズをひろげます。
- ③ 鼻あて部を小鼻にフィットさせます。はなは全体を覆うようにします。

●N95 マスク
マスクを上下に広げ、鼻とあごを覆い、ゴムバンドで頭頂部と後頸部を固定。ユーザーシールチェック（フィットチェック）を行う。 ※詳細は 25 ページ参照

3 ゴーグル・フェイスシールド

顔・眼をしっかりと覆うよう装着する。

●ゴーグル
マスクのブリーズを伸ばして、口と鼻をしっかりと覆います。

●フェイスシールド

4 手袋

●手袋
手首が露出しないようにガウンの袖口まで覆う。

✗ 手首が露出している

<防護具の外し方>

- マスク以外の防護具は玄関で外す
- 手袋 ➡ ゴーグル・フェイスシールド ➡ ガウン・エプロン ➡ マスク
- 外した防護具は、ポリ袋に入れて密閉する。手指消毒を忘れずに！

1

手袋



●手袋

外側をつまんで片側の手袋を中表にして外し、まだ手袋を
着用している手で外した手袋を持っておく。
手袋を握った手の指先を、もう一方の手首と手袋の間に滑り
込ませ、そのまま引き上げるようにして脱ぐ。
2枚の手袋をひとかたまりとなった状態でそのまま廃棄する。



ここで手指衛生。

2

ゴーグル・
フェイスシールド

外側表面は汚染しているため、ゴムひもやフー
ム部分をつまんで外し、そのまま廃棄、もしくは
は所定の場所に置く。



●ゴーグル



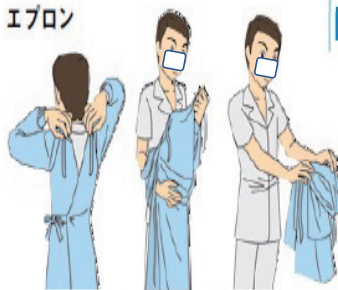
●フェイス
シールド

3

ガウン・
エプロン

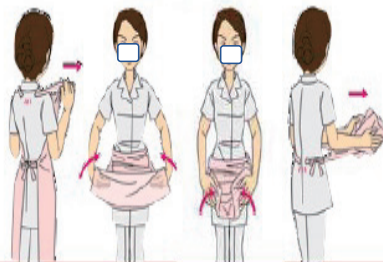
●ガウン

ひもを外し、ガウンの外側
には触れないようにして首
や肩の内側から手を入れ、
中表にして脱ぐ。小さく丸
めて廃棄する。



●エプロン

首の後ろにあるミシン目を
引き、腰ひもの裏側まで外
側を中にして折り込む。
左右の裾を腰ひもの裏側ま
で持ち上げ、外側を中にし
て折り込む。
後ろの腰ひもを切り、小さ
くまとめて廃棄する。



ここで手指衛生。

4

サージカルマスク・N95 マスク

●サージカルマスク・N95 マスク

ゴムやひもをつまんで外し、マスクの表面には触れずに廃棄する。



最後にもう一度
手指衛生を行います。

換気はどのぐらいの間隔？



- ◆ **1時間ごとに、5～10分以上窓や扉を開ける。**
または、2か所以上の窓や扉を開けたままにし、空気の流れをつくる。
- ◆ 症状がある人の部屋は、窓のある換気ができる部屋にする。
- ◆ **訪問したらまず換気**
可能なら**訪問前に換気**をしていただくといい。

呼吸状態の見方って？



◆呼吸状態を見る時は
「**呼吸回数**」と「**呼吸の仕方**」の2つを見る。

◆**呼吸回数**・・・「吸って吐く」を1回と数え、1分間測定。
※成人では1分間に12回から20回が正常値。

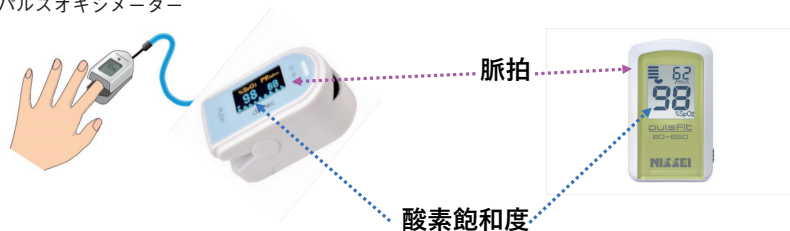
◆**呼吸の仕方の観察**

- ・呼吸時に「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という音がするか？
- ・顔が苦しそうか？
- ・横になると苦しそうか？
- ・呼吸する時、肩が上下するか？

酸素飽和度の測定とは？

- ◆ **酸素飽和度**・・・血液成分であるヘモグロビンが酸素と結びついている割合を数値化したもの。
- ◆ 酸素飽和度測定器（パルスオキシメーター）を手の指に挟んで測定する。
95%以上⇒「正常」
90%以下⇒「酸素が不足」の状態。
※心不全や肺の病気を持っている方は、平常値が低い場合がある。
- ◆ 新型コロナウイルス感染症では、**肺の状態が悪化しているのに、呼吸苦が症状として現れない場合もある**ので酸素飽和度の測定が手掛かりになる。

パルスオキシメーター



目・鼻・口に触らない！

- ◆新型コロナウイルスは健康な皮膚からは体内に入らないが、粘膜からは入り込む。
- ◆ウィルスがついた皮膚やモノに触った手で目、鼻、口等の粘膜を触ると感染する。

人は、“無意識に”顔を触っています！

1 時間に手で触れる回数



(参考文献)

Yen Lee Angela Kwok, Jan Gralton, 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/PMC7115329/>)

<モノについてのウィルスの生存期間>

皮膚	紙類	段ボール	木材	布	ステンレス	プラスチック	ガラス	紙幣	不織布マスク
9時間	3時間	24時間	2日間	2日間	3日間	3日間	4日間	4日間	7日間

[Hirose R, et al. Clin Infect Dis. 2020 Oct 3.](#)

[https://www.thelancet.com/journals/lanmic/article/PIIS2666-5247\(20\)30003-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanmic/article/PIIS2666-5247(20)30003-3/fulltext)

汚物の処理方法

★便や嘔吐物、痰・鼻水など
排泄物は**感染源**に！！

必ず手袋を**2枚**装着。  

汚物を床に
直置きしない

個人防護具と共に
汚物を密閉する

鼻水や痰などをぬぐったティッシュ

手で直接ふれることのないようにし、
ビニール袋に入れ密閉する。

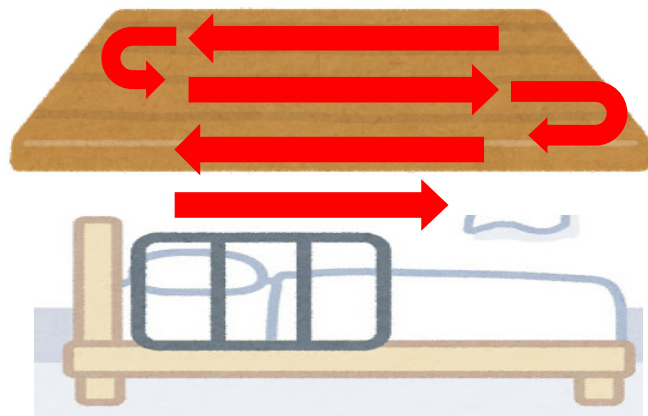
便

周りに汚染物が広がらないよう（おむつを
もう一枚敷く）配慮し、排泄物をくるむよ
うに処理し、ビニール袋に入れ密封する。

嘔吐

ウイルスの飛沫を予防し、嘔吐物の上から
オムツ（なければ、ペーパータオルなど）
をかぶせ、そのままつつみとり、ビニール
袋に入れ密封する。その後、**消毒**が必要。
体調の報告とともに 事業所に報告を！！

モノの消毒方法の例



◆テーブルは、奥から手前に
一方通行で**S字**で拭く

往復ワイパー式は✕

汚れを右往左往させるだけ！

◆オーバーサイドテーブルは**裏面も**
消毒を！

◆ベッドサイドレールは
ぎゅっと握って、**一方通行**で拭く

●次亜塩素酸 ナトリウム

ハイター・キッチンハイター：水1Lに25cc（商品付属のキャップ1杯）

ブリーチ・キッチンブリーチ：水1Lに10ml（商品付属のキャップ1/2杯）

●消毒用 エタノール（濃度70%以上95%以下）

●界面活性剤を含む住居用洗剤、台所用洗剤等（例）0.2% アルキル アミンオキシド
参考）新型コロナウイルスへの効果が確認されたの製品リスト

<https://www.nite.go.jp/data/000115229.pdf>

ペーパータオル等に
十分に薬液を含ませて拭き、自然乾燥させる。噴霧は禁。

新型コロナウイルスの3つの顔とは？

3つの感染症はつながっており、ひとりひとりが気をつけないと、コロナウイルスはどんどん力をつけていく！！

第1の感染症

「病気」

「3つの感染症」
という顔がある！！

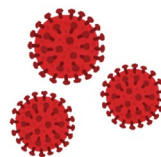
第3の感染症

「差別」

第2の感染症

「不安」

第1の感染症は・・・「病気そのもの」



◆感染すると、風邪症状や重症化により肺炎を引き起こすことがある。

★防ぐためには・・・
「手洗い」



「咳エチケット」



「三密を避ける」



第2の感染症は・・・「不安と恐れ」



◆コロナウイルスはみえない。ワクチンや薬も開発途中。
わからないことが多く、我々は強い**不安**や**恐れ**を感じ、ふりまわされる。
気づく力・聴く力・自分を支える力を弱め、瞬く間に人から人へと
伝染していく。

★ふりまわされないために・・・

気づく力・・・まずは深呼吸して自分を見つめてみる。

聴く力・・・いつもの自分と違う所はありませんか？

自分を支える力・・・自分の安全や健康のために必要なことを
見極めて自ら選択する。

第3の感染症は・・・「嫌悪・偏見・差別」

- ◆不安や恐れは、人間がもつ「生き延びようとする本能」を刺激する。ウイルス感染症にかかわる人や対象を、日常生活から遠ざけたり、差別するなど、人と人との信頼関係や社会のつながりを壊していく。（日本赤十字社）

本当の敵はコロナウィルス



敵が特定の人・地域にすり替わる



★防ぐためには・・・

- 「感染症にかかるリスクは誰にもあることを理解する」
- 「感染症にかかった人の健康と人権を守ることを常に意識する」
- 「確かな情報を広める」
- 「差別的な言動に同調しない」

感染症にかかる可能性は誰にもあります。すべての人にとっての“自分事”です。
社会のすべての人々が、それぞれの立場でこの事態に向き合っています。
互いにねぎらい、敬意を払って乗り越えていきましょう。

小さな子どものいる家庭

高齢者

人々の暮らしを支えるため
に働いているすべての人



医療・介護従事者

自宅待機をしている人

治療を受けている人とその
家族

あなたは、感染症に不安を感じている人、そして感染症にかかった人々の暮らしと心を支える
かけがえのない存在です。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

発行日： **2020 年 12 月 初版**
2021 年 3 月 改版

発 行： **新型コロナウイルス感染からヘルパー（介護職）を守り、
在宅療養者の在宅生活継続をサポートする会**

連絡先： **shitiku@mbr.nifty.com**

新型コロナウイルス感染症対応
ハンドブック