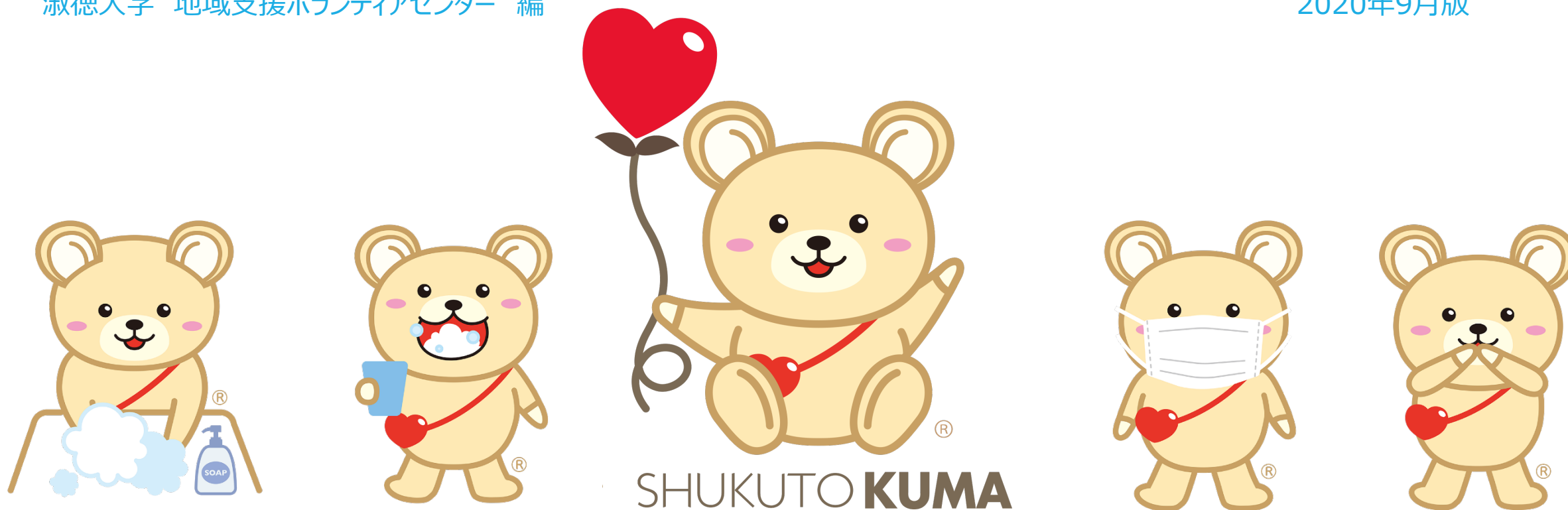


新型コロナウイルス感染症に対応した ボランティア活動における 健康管理・感染予防の手引き

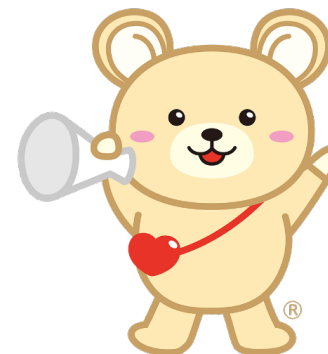
淑徳大学 地域支援ボランティアセンター 編

2020年9月版



はじめに ～学生の皆さんへ～

ボランティア活動中は、**新型コロナウイルス感染対策に注意！**
正しい知識と対応で、地域社会の安心・安全に寄与しましょう！



○2020年度初頭より、新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威をふるい、予定されていた東京オリンピック・パラリンピック2020も延期となりました。ワクチンの開発も年単位であり、まだまだ安心はできません。

○淑徳大学の通常授業も、2020年度前学期は、遠隔授業が基本となり、現在、みなさんは自宅での学修を継続しています。ボランティア活動も自粛している方も多いかと思いますが、徐々に活動の再開を考えている人も多いころかと思います。

○実際、さまざまに工夫し、自発的、開拓的、創造的に活動をしている人、グループもあるかと思います。そこで、この手引きは、引き続き警戒が必要な新型コロナウイルス感染症対策について、現段階の正しい知識と対応をとるなどして、淑徳大学の学生としての自覚と行動をもって臨んできましょう！

2020（令和2）年9月 淑徳大学地域支援ボランティアセンター

新型コロナウイルス感染症について、「今知っておくべきこと」

どのようなウイルスなの？

新型コロナウイルス“COVID-19”はコロナウイルスのひとつです。コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸器症候群（SARS）」や2012年以降発生している「中東呼吸器症候群（MERS）」ウイルスが含まれます。

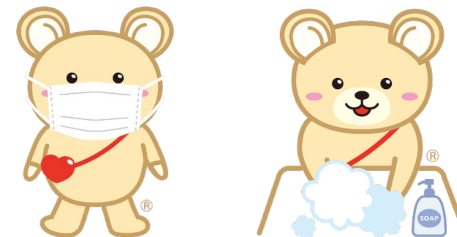
ウイルスは粘膜に入り込むことはできますが、健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけと言われています。物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまいます。ただし、物の種類によっては24時間～72時間くらい感染する力をもつと言われています。

！！手洗いは流水で30秒以上！！

手洗いは、たとえ流水だけであったとしても、ウイルスを流すことができるため有効ですし、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ので、更に有効です。手洗いの際は、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ので、これらの部位は特に念入りに洗うことが重要です。

また、流水と石けんでの手洗いができない時は、手指消毒用アルコールも同様に脂肪の膜を壊すことによって感染力を失わせることができます。

どのように感染するの？



一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。（WHOは、一般に、5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛まつ（約3,000個）が飛ぶと報告しています。）

「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などから吸い込んで感染することを言います。

「接触感染」とは： 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染することを言います。WHOは、新型コロナウイルスは、プラスチックの表面では最大72時間、ボール紙では最大24時間生存するなどとしています。

感染しないようにするにはどうすればよいの？

社会的距離と一般的な感染対策を

一般的に、肺炎などを起こすウイルス感染症の場合は、症状が最も強く現れる時期に、他者へウイルスを感染させる可能性も最も高くなると考えられています。

しかし、**新型コロナウイルスでは、症状が明らかになる前から、感染が広がるおそれがあるとの専門家の指摘や研究結果も示されており、例えば、台湾における研究では、新型コロナウイルス感染症は、発症前も含めて、発症前後の時期に最も感染力が高いとの報告がされています。**

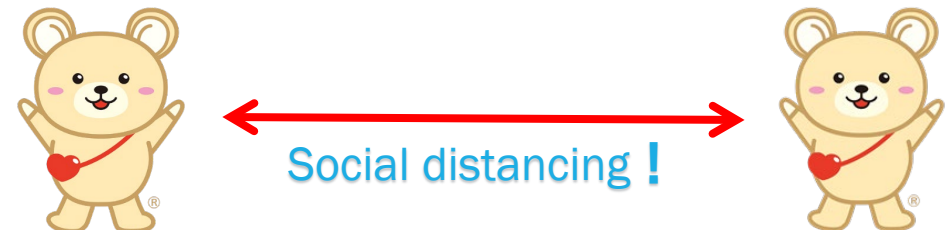
したがって、**人と人との距離をとること**（Social distancing: 社会的距離）、**外出の際のマスク着用、咳エチケット、石けんによる手洗い、アルコールによる手指消毒、換気といった一般的な感染症対策**や、十分な睡眠をとる等の健康管理を心がけるとともに、地域における状況（緊急事態宣言が出されているかどうかや**お住まいの自治体の出している情報を参考**にしてください）も踏まえて、予防に取り組んでください。

ペットから感染はするの？

外出自粛により家にいる時間が長くなることもありますが、これまでのところ、新型コロナウイルスがペットから人に感染した事例は見つかっていません。一般に、動物との過度な接触は控えるとともに、普段から動物に接触した後は、手洗いや手指消毒用アルコールで消毒などを行うようにしてください。

（参考）

厚生労働省ホームページ：動物を飼育する方向けQ&A
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/doubutsu_qa_00001.html

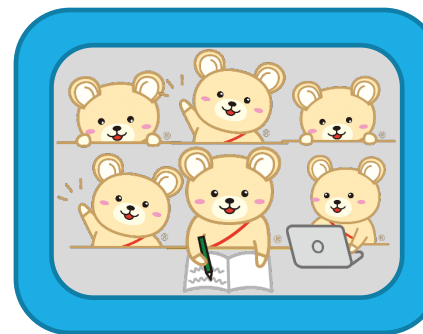


具体的な予防法

3 密回避の徹底

感染を予防するためには、基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛、「3つの密」を避けること等が重要です。

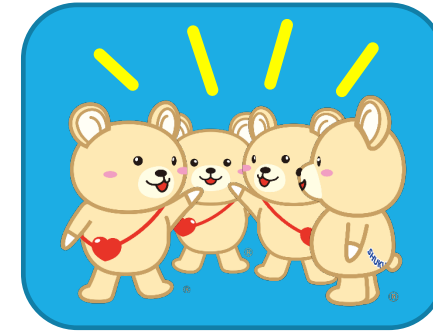
これまでに国内で感染が確認された方のうち重症・軽症に関わらず約80%の方は、他の人に感染させていない一方で、一定の条件を満たす場所において、一人の感染者が複数人に感染させた事例が報告されています。集団感染が生じた場の共通点は、特に、**1. 密閉空間**（換気の悪い密閉空間である）、**2. 密集場所**（多くの人々が密集している）、**3. 密接場面**（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる）という3つの条件のある場では、感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。



× 換気の悪い
密閉空間



× 多数の人が集まる
密集場所



× 真近で会話や発声
をする密接場面

クラスター感染拡大に注意を

また、これ以外の場合であっても、人混みや近距離での会話、特に大きな声を出すことや歌うことにはリスクが存在すると考えられています。激しい呼吸や大きな声を伴う運動についても感染リスクがある可能性が指摘されています。多くの場合、ライブハウス、スポーツジム、医療機関、さらに最近になって繁華街の接待を伴う飲食店等におけるクラスターでの感染拡大が指摘されています。

何より大事なのは、手洗い、うがい

「手洗い」と「うがい」

【手洗い】 **！！手洗いは流水で30秒以上！！**

流水でよく手を濡らした後に石鹸をつけて手のひらをよくこすります。

手の甲を伸ばすようにこすります。

指先、爪の間、指の間を念入りにこすります。

親指と手のひらをねじり洗いします。

手首も洗い流水でしっかりと流します。

手を洗い終わったら清潔なタオルや使い捨てのできるペーパータオルでよく拭きます。また、手を洗う際には指輪や時計などの装飾品を外して手洗いを行いましょう。

【うがい】

うがいは咽頭の粘膜付着したウイルスが体内に侵入する前に体外へ排出する効果が期待できます。外出から帰宅したときを含め頻回のうがいをお勧めします。



「うがい」のやりかた

- ①お口の中で「クチュクチュ」→出す
- ②上をむいて「ガラガラ」→出す
- ③もういちど「ガラガラ」→出す



政府関係が発行したポスター

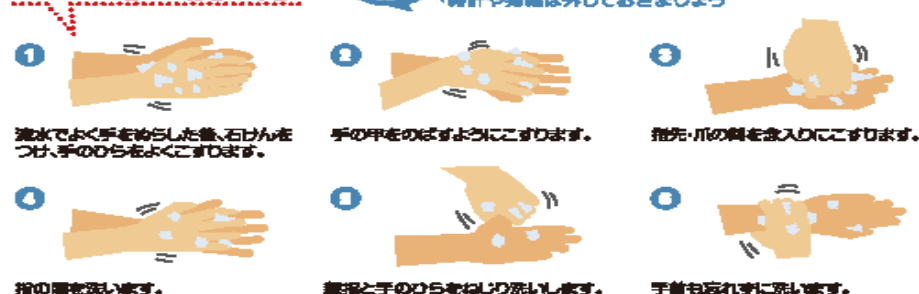
感染症対策へのご協力をお願いします

！手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方



石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、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。



感染症対策へのご協力をお願いします

！咳エチケット

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

■ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・**マスク**を着用します。
- ・ティッシュなどで**鼻と口を覆います。**
- ・とっさの時は**袖や上着の内側で覆います。**
- ・周囲の人から**なるべく離れます。**



3つの咳エチケット



正しいマスクの着用



接触を減らす10のポイント、 新しい生活様式とは？

人との接触を8割減らす、10のポイント

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。		

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びにいくなら屋外より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無し
- 歌や応援は、十分な距離がオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食卓

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

感染してしまった、と疑いを持ったとき

発熱などのかぜ症状がある場合は、学校や**ボランティアを控える**とともに、外出も控える。

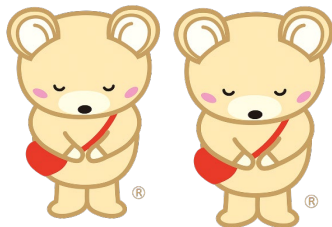
休むことはあなた自身のためにもなりますし、感染拡大の防止にもつながる大切な行動だからです。

新型コロナウイルスへの感染が疑われるときは 最寄りの保健所などに設置される「**帰国者・接触者相談センター**」に連絡してください。

各都道府県が公表している帰国者・接触者相談センター

のページ一覧

→https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyassessyokusya.html (厚生労働省HP)



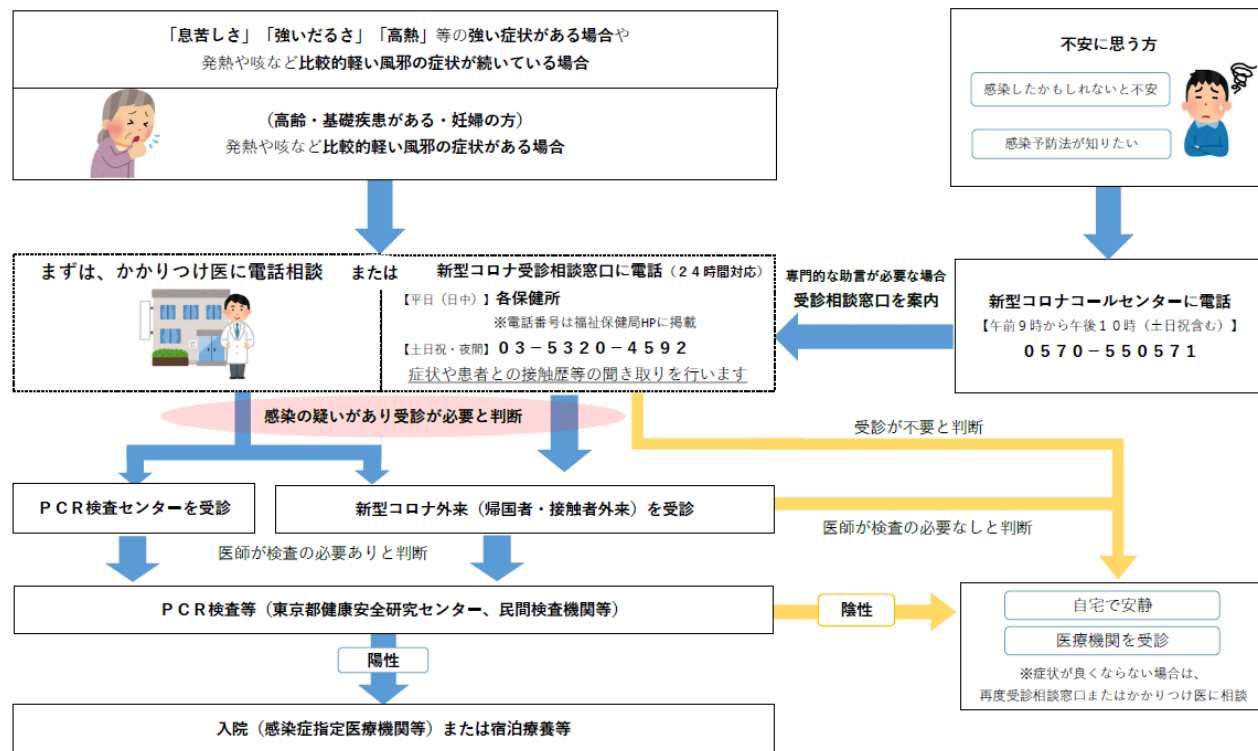
どんな時に連絡したほうが良いの？

息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合。

上記以外でも発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合（症状が続く場合は必ず相談する。症状には個人差がある為、強い症状と思う場合はすぐ相談する。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様。）

かかりつけ医やコールセンターを含めた相談に関する問い合わせのフロー（東京都の場合）

：東京都福祉保健局ホームページより引用

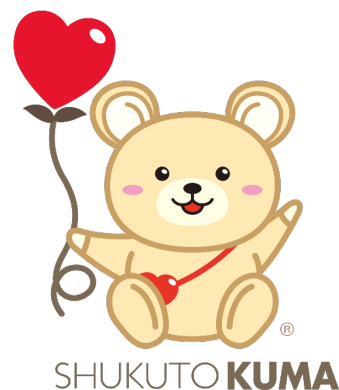


おわりに

新型コロナウイルス感染症の知識、感染対策等自らとるべき行動は理解できましたか？

ボランティア活動の内容、あるいは、活動先でも、さまざまな感染予防対策を実施されています。確認し、それに必ず従ってください。

日々の体調管理と行動把握をきちんと行うなどして、自ら、他者、地域の安全を図りましょう。



(発行日：2020年9月1日①)