

# 今すぐ取組める感染対策

新型コロナウイルス感染症の新規患者が増加しています  
感染力が強いオミクロン株への対応として  
たくさんの予算がなくても取組める  
具体的なポイント4つを紹介します

山梨県福祉保健部健康長寿推進課

監修 山梨県感染症対策センター  
COVID-19専門家会議

井上 修 先生（山梨大学医学部附属病院感染制御部教授）

三河貴裕 先生（県立中央病院総合診療科感染症部長）

# 普段からサージカルマスクを隙間なくぴったりつける 又は、二重にして使う

本当にコロナクラスターを防げるのかは、十分検証されていませんが、**効果はある程度期待できます**

- ・ オミクロン株になってから、普通のマスクをしていても  
コロナ感染してしまう事例が多く見られている
- ・ 二重マスクは一枚よりもウイルスに感染する確率を減らす可能性が高い
- ・ 1枚のサージカルマスクでも鼻、顎、頬に

隙間がないようにつけると安全性が高められる

- ・ N95マスクは適切に使えなければ効果が発揮できないが、

サージカルマスクの使用は簡単でコストも安い

- ・ 一枚のマスクよりは息苦しくなるが、仕事をすることはできる

山梨県立中央病院では第7波の途中から二重マスクを推奨した

その後職員⇒患者、患者⇒職員感染はほとんど起きていない

濡れたり汚れたら交換すること（できるだけ1日以内で交換）

# フェイスシールドを適切に使用する

患者⇒職員への感染を減らすことが期待できる

- 相手がマスクをしていない時  
例) 食事介助時、口腔ケア時、言語聴覚士のリハビリ時など
- 相手がマスクをできない時  
例) 知的障害者、認知症者への対面对応時
- 飛沫を浴びる時  
例) 気道吸引時



介護職員のための 感染対策マニュアルから引用

# 体調が悪い時は必ず休んで受診する

**注意点**：新型コロナウイルス抗原定性検査の「症状あり：陰性」は偽者の陰性のことがある。  
喉の痛みや発熱、咳などがある時は、症状が改善するまで（最低でも2日くらいは）自宅で休む

「症状あり：抗原定性陰性」の場合は、  
休みを取り可能であれば日を空けて再検査する

第7波の時、**クラスターを振り返ると**「具合が悪いけれど仕事をしていた」パターンが複数みられた

# 「手袋は汚い」ので、つける前と外した後で必ず手指衛生を行う

たくさんのものにさわれば、手は汚染される  
都度手指衛生する方が清潔

## 洗浄法

液体石けんを約2-3ml手にとり、よく泡立てながらしっかりもみ洗いする。さらに流水で洗い、ペーパータオルで拭きとる。



## 擦式（さっしき）法

消毒用エタノールを約3ml手にとり、よく擦り込む、乾かす（液剤・ゲル剤）。



## 手洗いによる細菌やウイルスの減少効果

	普通の石鹸と流水	速乾性アルコール消毒剤
15秒	1/4~1/13	
30秒	1/60~1/600	1/3,000
1分		1/10,000 ~1/30,000

アルコールの方が消毒効果は高い。  
目に見えるような汚れがあるときは、流水で洗う\*

※ 汚れにより病原体（感染源）が覆われてしまい消毒効果が発揮されないことがあります。