新型コロナウイルス感染症
市民向け感染予防ハンドブック
［第1.1版］

発行：2020年2月25日
このハンドブックは、2月25日時点の情報に基づき作成しました。

はじめに

中華人民共和国湖北省武漢市において、昨年、2019年12月、原因となる病原体が特定されていない肺炎の発生が複数報告されました．現在、新型コロナウイルス感染症として、世界各国で調査、対応がすすめられています．

新型コロナウイルスとその感染症については現時点ではわかっていないことが多くあります．人から人への感染も一部確認されていますが、どれぐらいの広がりになるのかもわかりません．

皆様が感染症予防について正しく理解した上で安心して生活していただくことを目標に、このガイドブックを作りました．ご家庭での新型コロナウイルス感染症を含む呼吸器感染症予防の一助となれば幸いです．

本ハンドブックは、2020年2月現在の情報を元に作成しており、今後、最新の情報に沿い変更することがあります．

2020年2月25日

東北医科薬科大学医学部
感染症学教室特任教授

東北大学名誉教授

賀来　満夫

INDEX

新型コロナウイルスとは？ 2
COVID-19が流行している国や地域は？ 3
COVID-19の症状？ 4
どうやって感染するの？ 5
気になる症状があるときに気をつけることは？ 7
感染伝播防止の徹底 8
咳エチケットを守りましょう！ 9
手洗いをしましょう！ 11
環境消毒・換気 13
感染予防に関するQ&A 14

新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）とは？

- コロナウイルスは、コウモリ、ラクダなど、主に動物に感染するウイルスですが、時に人にも感染することがあります.

- 2012年にサウジアラビアで報告された中東呼吸器症候群（MERS）ウイルスや、2002年から2003年にかけて中国を中心に感染が拡大した重症急性呼吸器症候群（SARS）も、同じコロナウイルスのグループです.

- 新型コロナウイルスの具体的な感染源は、まだわかっていません.
  2019年12月末に武漢市で原因不明の肺炎を発症する人が報告され、複数の発症者が市内の魚介類や動物の肉などを取り扱っている生鮮市場に行っていたことから、この市場で売られていた動物が関連すると考えられています.（この市場は、2020年1月1日に閉鎖されています）

- 新型コロナウイルスは、人から人への感染の可能性があると考えられています. 世界保健機関は、一人の感染者から2人程度の人にうつるのではないか、と考えていますが、これは、季節性インフルエンザよりもやや低い程度です.

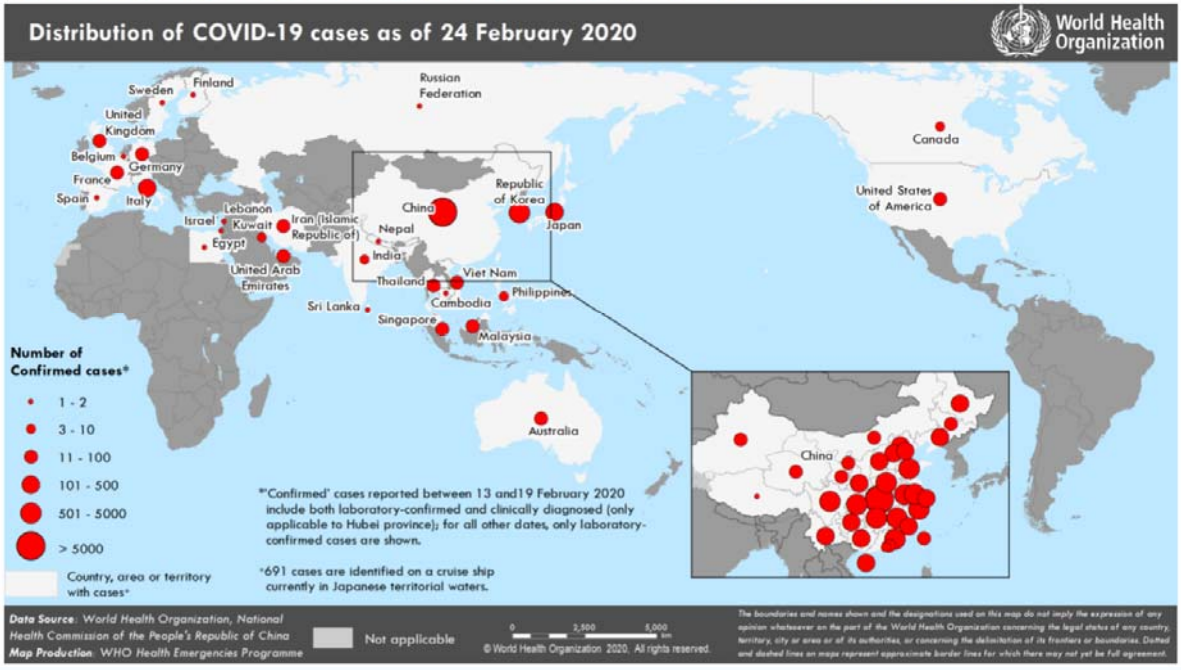
- 現在、新型コロナウイルスに対するワクチンや特別な治療薬はなく、症状に合わせた対症療法がおこなわれています.

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が発生している国や地域は？

- 2019年12月に中国湖北省武漢市で発生した感染症ですが、2020年2月現在、世界で約8万人の感染者が報告されています.

- 感染者の多くは、中国で報告されています. 中国以外では、日本、シンガポール、タイ、アメリカ、オーストラリア、カナダ、フランスなど、世界29カ国で報告されています.

Figure 1. Countries, territories or areas with reported confirmed cases of COVID-19, 24 February 2020



世界の発生状況（2020年2月24日）
引用：世界保健機関

新型コロナウイルス感染症にかかると、どのような症状がでますか？

- 主な症状は、発熱・せき・頭痛・倦怠感（体のだるさ）です．これは、一般的な風邪の症状に似ていますが、症状が長引く傾向があります．

- 症状が現れない人や、軽微な人もいます．

- 現在のところ、それほど重症度は高くないと考えられていますが、肺炎と診断された人では、呼吸困難が出現しています．

- 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する傾向があります．

- 潜伏期間*は 2～12.5日といわれています．

＊ウイルスが体内に入ってから症状が出はじめるまでの期間のことです．

どうやって感染するの？

★人から人への感染が起きていると考えられています.

- 中国武漢市での発症者の多くが、発症前に武漢市内の生鮮市場に行っていたことから、その生鮮市場に感染源があったと考えられていますが、今のところ、特定されていません.

- その一方、人から感染した可能性が否定できない人も報告されています. 日本で報告された感染者は、発症した家族や同僚などとの濃厚接触があり、感染したと考えられています.

- 濃厚接触とは以下のような場合とされています.

  ✓ 新型コロナウイルス感染症が疑われる発症者と同居している
  ✓ 新型コロナウイルス感染症が疑われる発症者と閉鎖空間で一緒にいた
  ✓ 新型コロナウイルス感染症が疑われる発症者の咳・くしゃみのしぶき、鼻水などの体液に直接触れた

  ※くしゃみや咳のしぶきは1. 5～2メートルの距離まで届きます.

どうやって感染するの？

★　おもに、飛沫（ひまつ）感染、接触感染により伝播すると考えられています.

飛沫感染とは？

- 感染した人の咳・くしゃみ・つば・鼻水など飛沫（とびちったしぶき）の中に含まれているウイルスを口や鼻から吸い込むことにより感染することです.

接触感染とは？

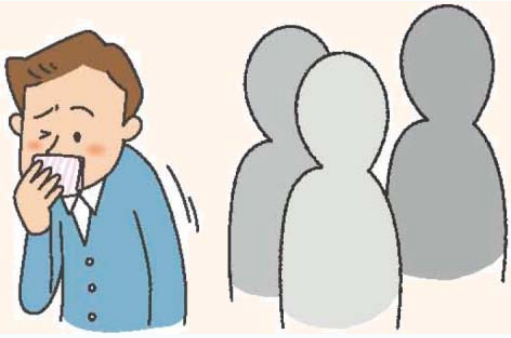
- ウイルスが付着した手指で鼻や口や目に触れることで、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染することです.

- 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手でドアノブ、スイッチ、手すりなど周りの物や場所に触れるとウイルスが付きます. 他の人がその物や場所を触るとウイルスが手に付着し、その手で口、鼻、目を触ることで粘膜から感染します.

気になる症状があるときに、気をつけることは？

14日以内に中国を含む海外への渡航歴のある人や、渡航歴のある人に接触する機会があり、その数日～12日後に発熱・咳などの症状がある人は、以下のことに注意します.

（1）発熱・咳などの症状がある場合、できる限り、外出は控えて下さい.
人前に出る時や外出する時はマスクを着用し、人の多いところは避けてください.



（2）毎日2回（朝、夕）体温を測ってください.

- 体温が37. 5度以上になったり、激しい咳が出たり、息苦しい等の症状がみられたら、ただちに最寄りの保健所に連絡してください.
- 他者への感染のおそれがありますので、保健所の指示があるまで絶対に直接医療機関に行かないでください.

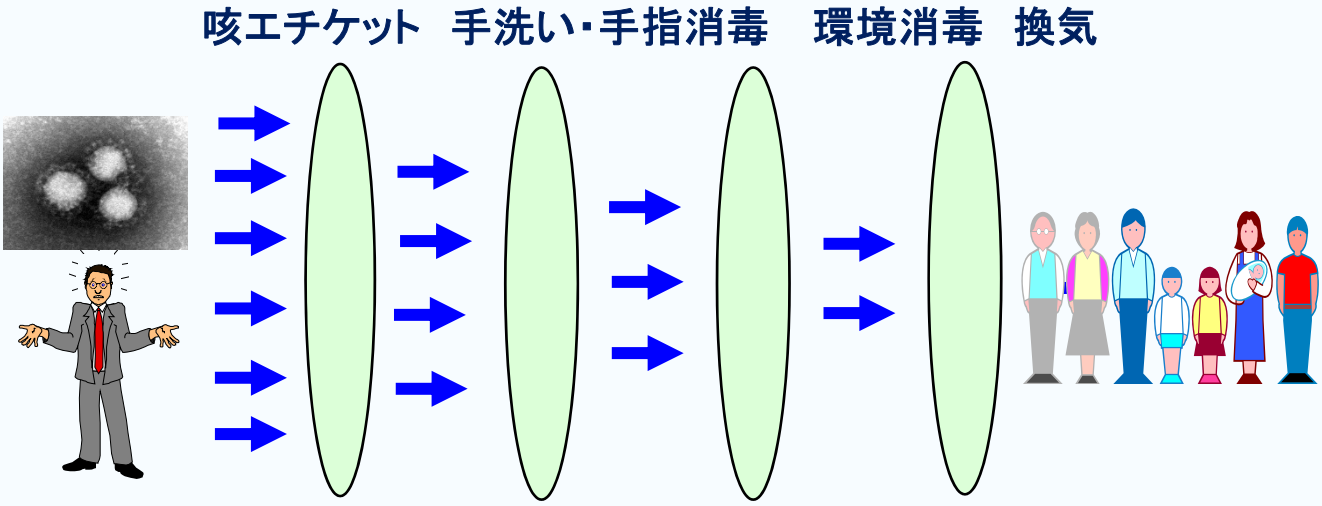
（3）症状がある家族とは，できる限り部屋を分けましょう．症状がある家族の部屋は，窓のある換気ができる部屋にします.

※詳しくは対策のページで説明します.

感染伝播予防の徹底

家庭でできる感染対策の基本は、こまめな手洗い、正しいマスクの使用、
症状があるときは外出を控えること、です.

**感染症にかからない、うつさないためには、
複数の対策を組み合わせることが大切です.**



「できるだけ感染のリスクを下げていく」
という考えかたに基づいて、一つ一つの対策を確実に行いましょう.

対策 1. 咳エチケットを守りましょう！

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫やそこに含まれるウイルスなどの病原体が飛び散ることを防ぎます.

- 咳・くしゃみなどの症状のある人はできる限り、外出を控えましょう.
- やむを得ず出かけるときは、正しい方法でマスクを使いましょう.

咳やくしゃみをする時は、ハンカチやティッシュ等で口と鼻を覆い、他人から顔をそむけ、1メートル以上離れましょう.

- 使用した紙は、すぐにゴミ箱に捨てて手を洗いましょう.
- ティッシュがないときは、洋服の袖で口・鼻を覆います.

咳の症状があるときは、周りの人へうつさないためにマスクを着用しましょう.

咳をしている人に、マスクの着用をお願いしましょう.

対策 1. 咳エチケットを守りましょう！

咳エチケットを実践しましょう

① 咳症状があるときは、マスクを着用する

② 咳・くしゃみの時はティッシュで口と鼻をおおう

③ 咳・くしゃみの時は周囲の人から顔を背け、1メートル以上離れる

④ 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱*に捨てる

⑤ 液体石けんと流水で手を洗う

*:ゴミ箱にはビニル袋をかける。ふたに手を触れずに廃棄できるゴミ箱を使う。

マスクは正しく使いましょう

■付け方

裏表を確認する

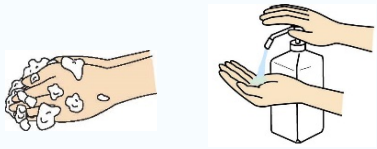
ノーズピースを鼻の形に合わせる

ひだを上下に伸ばし、下あごまでしっかりとおおう

■外し方

マスクの表面に触れず、ひもを持って外す

外したマスクはその手でゴミ箱に捨てる



手指衛生をおこなう

対策 2. 手洗いをしましょう！

自宅に感染症を持ち込まないためには，，，

外出時は，多くの人が触れた場所を自分も触れている可能性があるため，外出から戻った後は、流水と石けんで手を洗うか、アルコールで手指を消毒しましょう.

家庭の中での手洗いのタイミング

- 外出から戻った後
- 多くの人が触れたと思われる場所を触った時
- 咳･くしゃみ、鼻をかんだ後
- 症状のある人の看病、お世話をした後
- 料理を作る前
- 食事の前
- 家族や動物の排泄物を取り扱った後
- 自分がトイレを利用した後

外出中も手洗いのタイミングは同様です.

洗面台もアルコールもない場合や、小さなこども、手の不自由な高齢者は、アルコールを含んだウエットティッシュで両手をゴシゴシと隅々まで丁寧に拭くのも効果的です.

対策 2. 手洗いをしましょう！

流水と石けんによる手洗い

① 手のひらにせっけんをとり、よくこすりあわせる

② 手の甲を伸ばすように洗う

③ 指先や爪の間をよく洗う

④ 指の間を十分に洗う

⑤ 親指と手のひらをねじり洗う

⑥ 手首を洗う

⑦ 流水でよくすすぐ

⑧ ペーパータオルでよく拭く

アルコールを用いた手指の消毒

① 手のひらに適量の消毒薬をうけとる

② 手の平と手の甲に伸ばすようによくすりこむ

③ 指先や指の背、指のまたによくすりこむ

④ 親指を手のひらでねじりながらよくすりこむ

⑤ 手首を手のひらでねじりながらよくすりこむ

⑥ 乾くまで全体によくすりこむ

対策 3. 環境消毒・換気

咳やくしゃみなどの症状がある人が、手で鼻や口をおさえると，手にウイルスがつきます．その手で手すり、テーブル、ドアノブなどに触れることで、ウイルスが環境表面につきます．そして，他の人がその場所を知らずに触り、自分の口、鼻、目を触れることで感染することがあります．

<環境消毒>

- 家族がよく触れる場所（部屋のドアノブ・照明のスイッチ・リモコン・トイレのレバー等）を消毒します．
- 1日1～2回、ドアノブ、テーブル、てすり、スイッチなど、手のよく触れるところを、薄めた漂白剤（0．02%次亜塩素酸ナトリウム水溶液）または，アルコールを含んだティッシュで拭きましょう．

※漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム水溶液）を使用した場合は，拭いた場所がさびるおそれがありますので，消毒後は水拭きしてください．

＜換気＞

- 感染症の伝播（うつる）を防ぐためには，部屋のウイルス量を下げるために，部屋の十分な換気を行います．日中は2～3時間ごとに窓や扉を開けるなどして部屋の空気を新鮮に保ちましょう．

＜空間＞

- 症状がある家族とは，できる限り部屋を分けましょう．症状がある家族の部屋は，窓のある換気ができる部屋にします．
- 症状がある家族本人および同居の人は石鹸と流水でよく手を洗い、同じ部屋などで目安として1～2メートル以内で接するときは、どちらもマスクをしましょう．

感染予防に関するQ&A

※新型コロナウイルス感染症の発症者に関する情報がまだまだ不十分なため、同じコロナウイルスのグループに属する中東呼吸器症候群（MERS）に関する注意点に沿って説明しています

Q1　感染した(疑われる)家族を看病する場合に気をつけることは？

A.　可能であれば、看病を行う人は1人に限定しましょう.

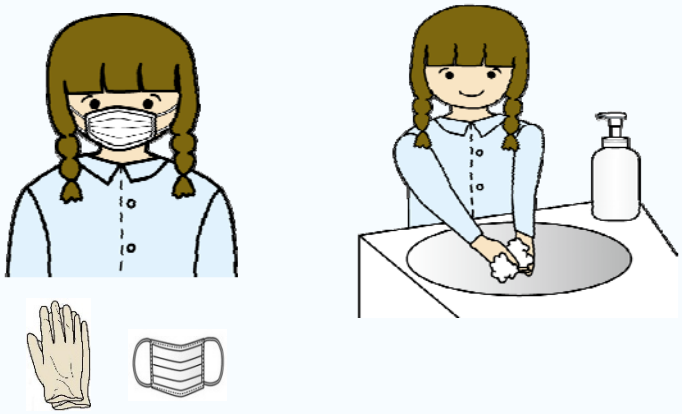
看病をする人をなるべく1人に限定することで、接触のリスクを下げることができます.

看病をするときは、手袋やマスクをつけ、使用したマスクや手袋などはビニル袋にいれて袋を閉じて捨てます. 看病のたびにこまめに手洗いを行います.

看病するひとも毎日2回は体温測定を行い、感染症状が出てこないか十分に気を付けましょう.

症状のある人

マスクを着用します



看護をする人

マスク・手袋を着用します
こまめな手洗いを行います

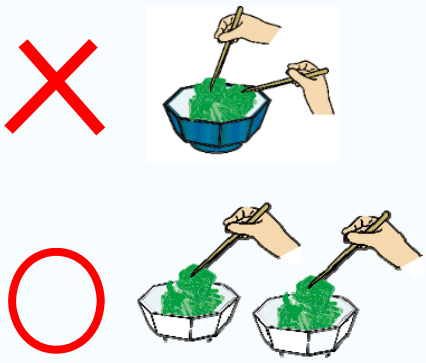
Q2.　手を洗うときに気をつけることは？

A.　手はこまめに洗います．流水と石けんで洗います．洗った後は、ペーパータオルやティッシュで水をふき取り、しっかり乾燥させます．家族でタオルを共有することは避けましょう．

いつでも手指を消毒できるように、消毒用アルコールを準備しておくとよいです．

Q3.　食事の時気をつけることは？

A.　感染の可能性のある人と食事する際は、食器の共用は避けます．使用後の食器は、消毒液に5分以上浸した後、通常の洗浄を行えば、その後の他の人への使用は可能です．

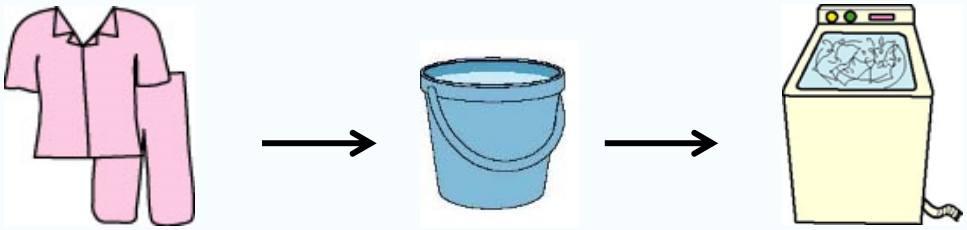


食事は、別々に盛り付けます

大皿からの取り分けはしない
使用後の食器は、通常の洗浄後、他の人への使用可

Q4. 衣類・寝具はどうすればよいですか？

A. 共用は避けます．衣類・布団や枕カバーは、下痢、嘔吐などの体液がついている可能性がある場合は、80℃・10分以上の熱湯消毒をしてから、通常の洗濯を行います．気になる場合は、他の人の分とは分けて洗濯しましょう．色落ちが気にならないものであれば、薄めた次亜塩素酸ナトリウム水溶液（0．02%で使用する）も有効です。



80度の熱湯をバケツに入れ、10分浸漬　　熱水消毒後、通常の洗濯

Q5. トイレに関して気をつけることは？

A. 感染の可能性のある人が使用した後、ふたがあるトイレの場合は、ウイルスが飛散しないようにふたを閉めて水を流しましょう．

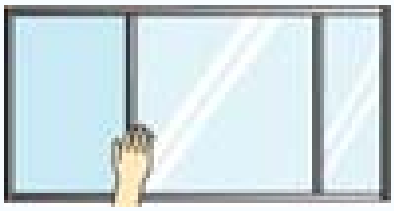
トイレ内はよく換気するように心がけましょう．

感染の可能性のある人が使用した後、便器・便座・ドアノブ・照明スイッチ・流水レバーなど手が触れる部分は、消毒液に浸したティッシュや雑巾で拭きます．

トイレの清掃・換気
使用後は、便器・便座・ドアノブ・照明スイッチ・流水レバーなど手が触れる部分を消毒液に浸したクロスで拭く
消毒薬：アルコールあるいは0.02%に希釈した次亜塩素酸ナトリウム水溶液

Q6.　部屋の換気は必要ですか？

A.　1～2時間に一度、5～10分程度窓を大きく開け、室内の空気を入れ換えます.



Q7.　ゴミを捨てるときに、気をつけることは？

A.　発症した人の唾液や喀痰を拭うのに使用したティッシュや、看護に使用したものを捨てるときは、あらかじめゴミ箱にビニル袋をかけ、そこに入れるようにします. ビニル袋の口を縛り、捨てたティッシュに手が触れないようにしてください.

Q8.　部屋の清掃は？

A.　手がよく触れるところ、たとえば、テーブル、ドアノブ、トイレなどは、1日1回以上、消毒用アルコールで消毒します.

体液や排泄物による目に見える汚れがある場合は、消毒液（希釈した次亜塩素酸ナトリウム（漂白剤））に浸した使い捨て出来るキッチンペーパー等などで拭きます．漂白剤を使用した場合，金属はさびてしまう可能性があるため，消毒薬で拭いたあとに水拭きを行いましょう．消毒用アルコールも効果があります.

ペットボトルを利用すると簡単です.
キャップ1杯が5mLに相当します.

参考　消毒液（次亜塩素酸ナトリウムの希釈液）の作り方

使用濃度	原液濃度*	方法	使用目的
0.1%	5%	500mLのペットボトル1本の水に 原液 10mL（ペットボトルのキャップ2杯）	おう吐物、ふん便の処理時
0.02%	5%	2リットルのペットボトル1本の水に 原液 10mL（ペットボトルのキャップ2杯）	調理器具、トイレのドアノブ、便座、床、衣類などの消毒

＊塩素系漂白剤は商品により塩素濃度が異なるので確認して下さい.

注意すること!

次亜塩素酸ナトリウムを使用するときは：

・消毒するときは、十分に換気してください.
・希釈したものは時間がたつにつれ効果が減っていきます.
　その都度使い切るようにしましょう.
・誤飲しないよう、作り置きはやめましょう.
・手指の消毒には使用しないで下さい.
・保管する際は、危険なので子供などの手の届かないところに保管しましょう.

◆ 印刷・配付につきましては、出典を明記の上、ご活用下さい.
◆ ハンドブックの内容を、改変、追記、一部引用、翻訳、商用目的（課金目的の動画含む）などは禁止いたします.
◆ ハンドブックについての電話・メールでのお問い合わせはお受けしておりません.

監修：賀来　満夫（東北医科薬科大学医学部感染症学教室）
作成：東北医科薬科大学病院感染制御部・仙台東部地区感染対策チーム