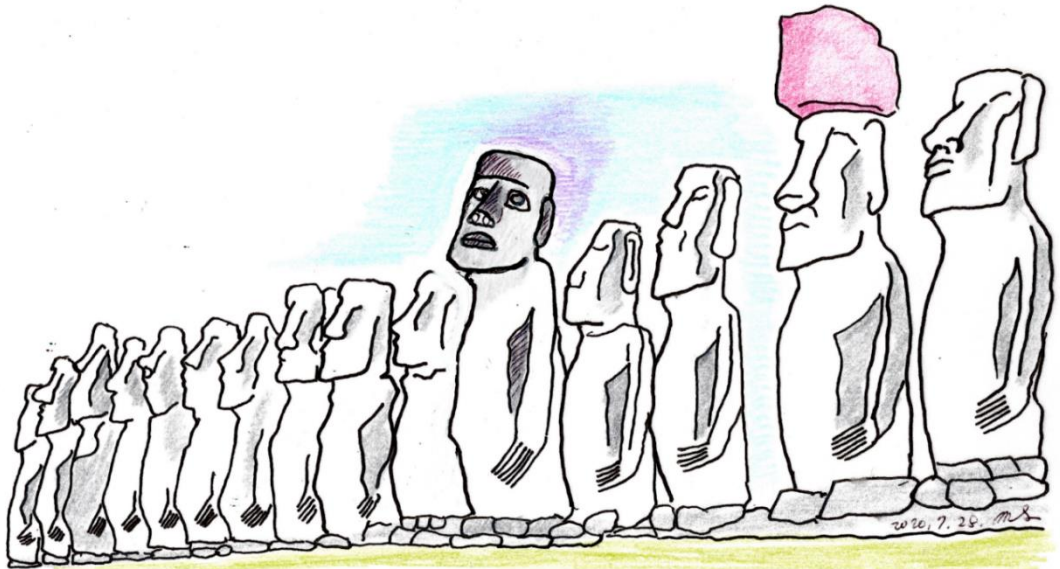
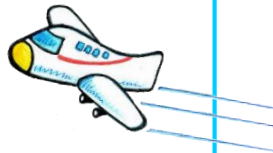
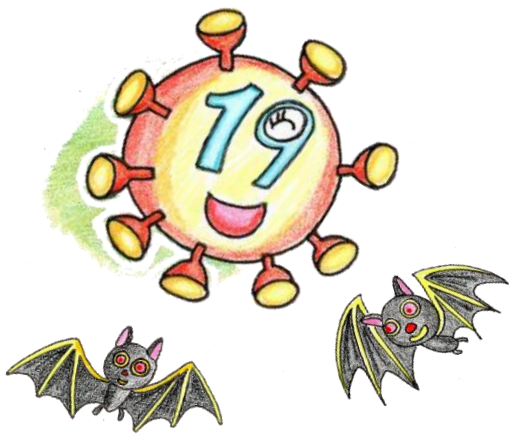


絵本

# イラストで理解する 新型コロナウイルス の感染対策

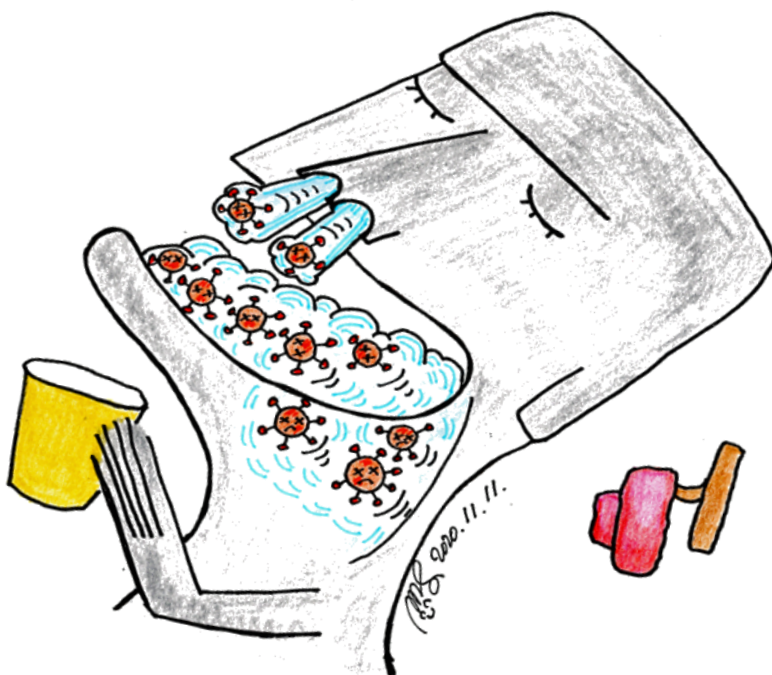


## 目次

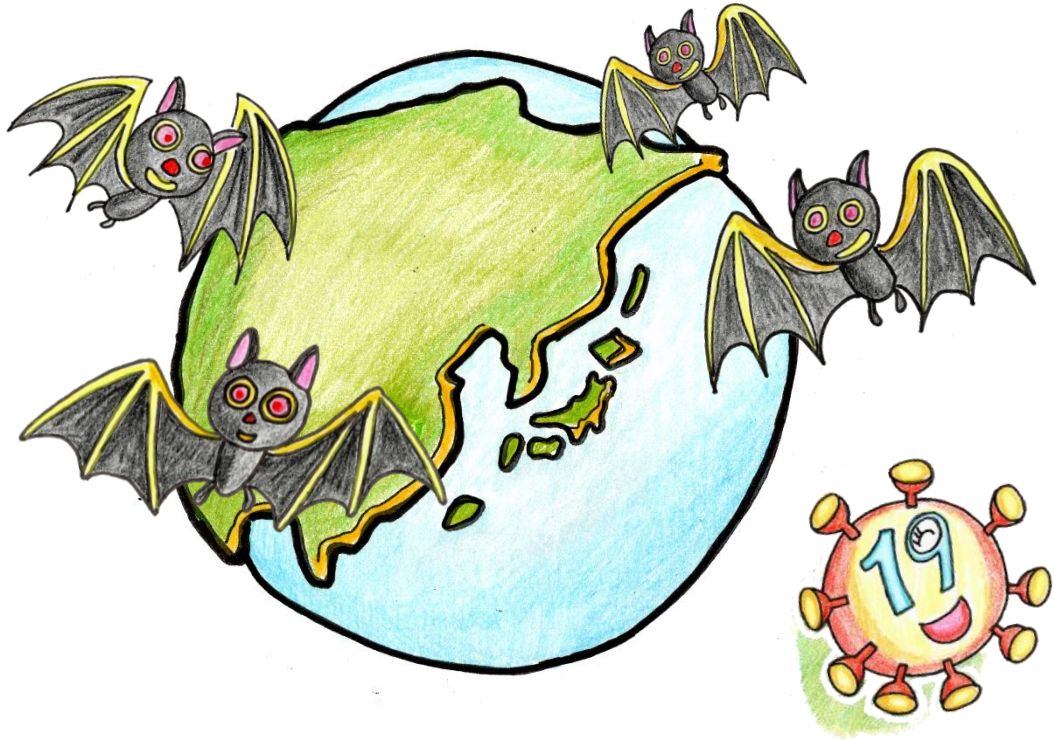
新型コロナウイルスとは	1頁
新型コロナウイルスの3つの感染パターン	2頁
感染リスクが高まる「5つの場面」	4頁
新型コロナの感染の仕組みと症状	6頁
コロナ対策の順番	9頁
今、なぜマスクが、常に必要なのか？	11頁
人との距離がとれない時は、マスクをしましょう	13頁
鼻、目、口を触る前には、手をきれいにしましょう	15頁
指先を意識して、手をきれいにしましょう	17頁
お家で体調不良者が出たら・・・	19頁

### 帰宅後や寝る前に、うがいをしましょう

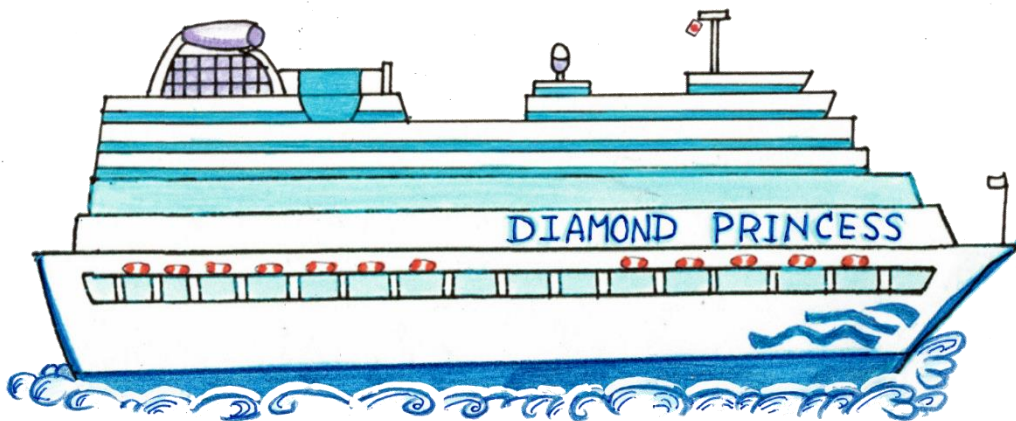
家に帰ったら、手洗い、うがい、洗顔をしましょう。  
寝る前にも、うがいをして、口の中の雑菌やウイルスを減らしましょう。



## 新型コロナウイルスとは

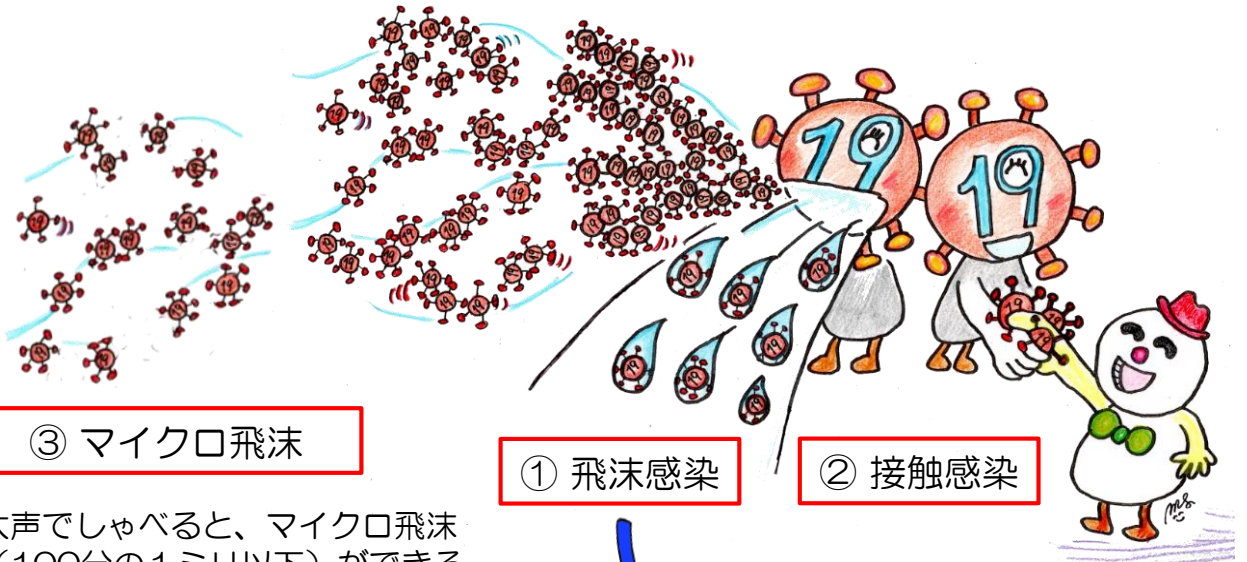


新型コロナウイルスは  
2019年11月ごろ、コウモリのコロナウイルスが  
人間に感染して発生したと考えられています。



新型コロナは、2020年1月にはじめて日本で確認されました。  
2月に横浜港に帰港した客船のダイヤモンド・プリンセス号に  
乗船していた3713人のうち712人（約20%）が新型コロナに感染しました。  
この客船での感染を分析調査して、新型コロナに関してさまざまな事が  
わかるようになりました。

# 新型コロナウイルスの3つの感染パターン



③ マイクロ飛沫

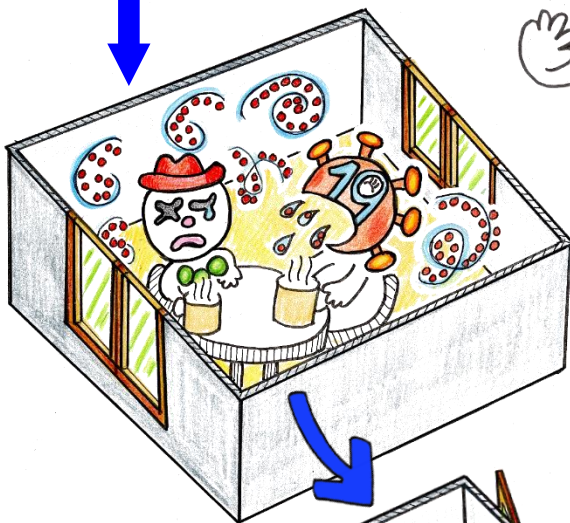
① 飛沫感染

② 接触感染

大声でしゃべると、マイクロ飛沫（100分の1ミリ以下）ができる。マイクロ飛沫は20分たっても空中をただよい続ける。これを吸い込むと、感染する危険性がある。

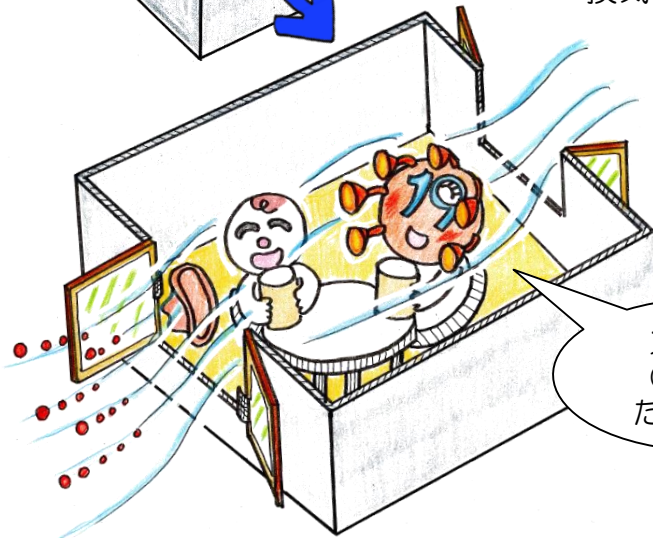
咳のあるひとは必ずマスクをする

接触感染の予防には手指衛生



密閉された空間は危険！  
換気してマイクロ飛沫を吹き飛ばしましょう

※ マイクロ飛沫は、飛沫感染よりも広範囲に感染をおこします



スパイク（突起）もたなびく～

## クラスターの3つの共通点は・・・

普通に街を歩いたり、マスクなどの感染対策をした上でのショッピングなどでは、感染のリスクは、極めて低い。  
一方、クラスターが発生している お酒を伴う飲食店、宴会、職場などでの共通点は・・・ (尾身茂会長)

密閉  
密集  
密接

大声

不十分な  
感染対策

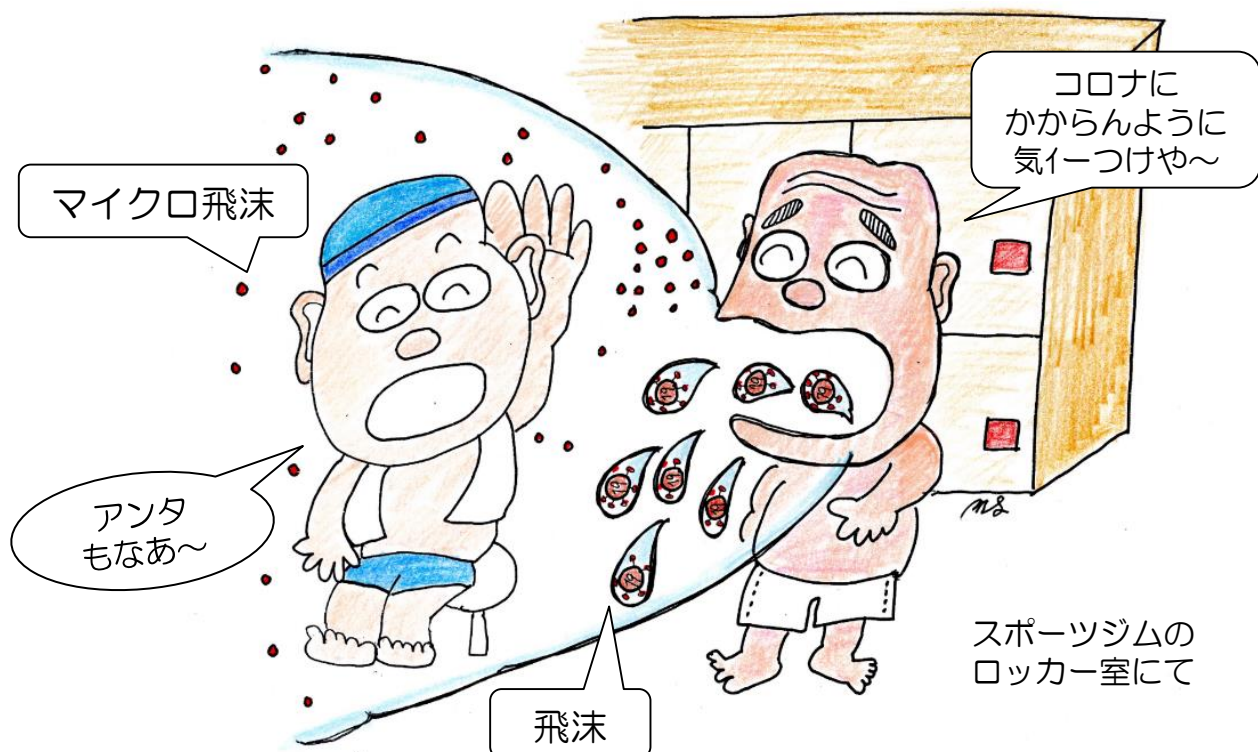
この三つが、対策のポイントです



2020年8月20日(木)  
日本感染症学会での講演

政府・新型コロナウイルス  
感染症対策分科会 会長

大声の会話は、「飛沫」も「マイクロ飛沫」も、大量に発生します



## 感染リスクが高まる「5つの場面」

車やバスの中での  
マスクなしの会話は危険です

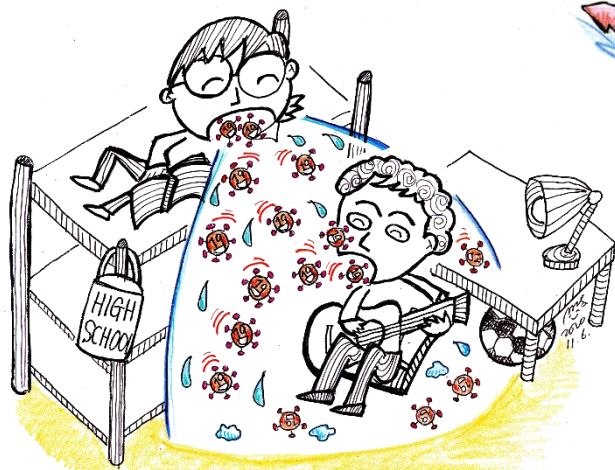
マスクを  
しましょう

十分に  
換気しましょう



お酒を飲んで気分が高揚すると、注意力が低下します  
お酒を飲むと耳が遠くなり、大声になりやすいです  
回し飲みやお箸の共用は危険です  
大人数での飲食、長時間の飲食、接待をともなう飲食、深夜のはしご酒  
・・・は感染リスクが、高まります

マスクなしので会話  
カラオケ



寮の部屋など  
狭い空間での共同生活



クラスター  
発生の危険！

休憩室、更衣室、喫煙所

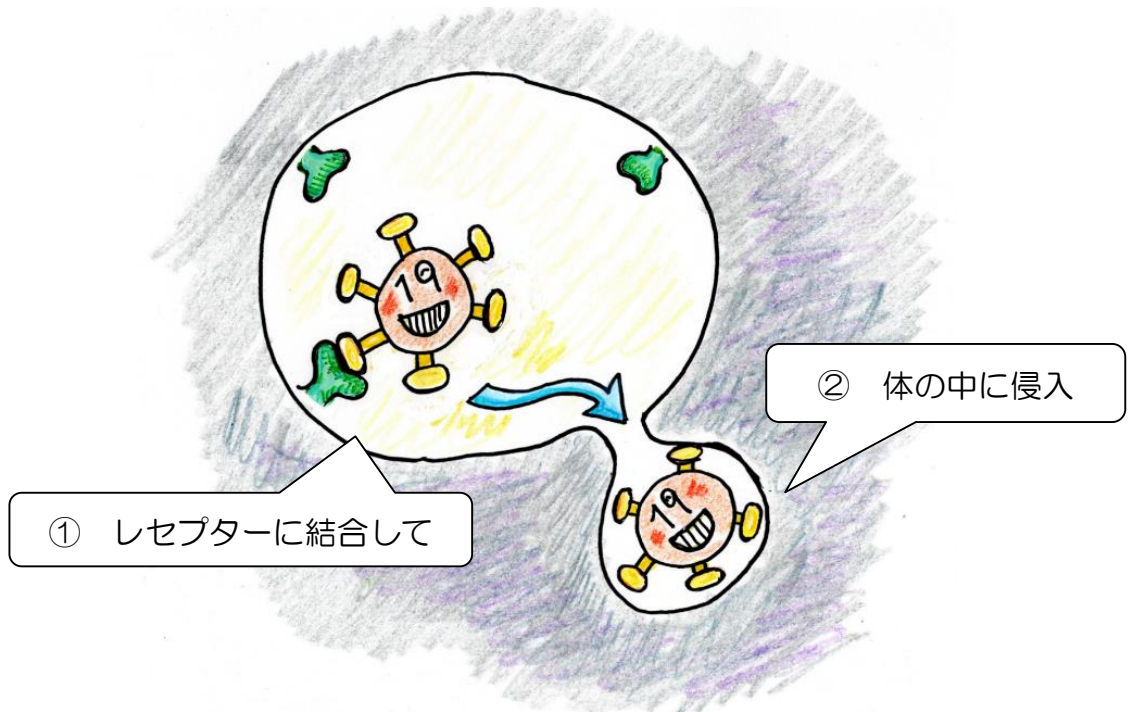
感染リスクが高まる「5つの場面」

- ① 飲酒を伴う懇親会など
- ② 大人数や長時間におよぶ飲食
- ③ マスクなしでの会話
- ④ 狭い空間での共同生活
- ⑤ 居場所の切り替わり

厚生労働省、2020年10月23日

## 新型コロナの感染の仕組みと症状

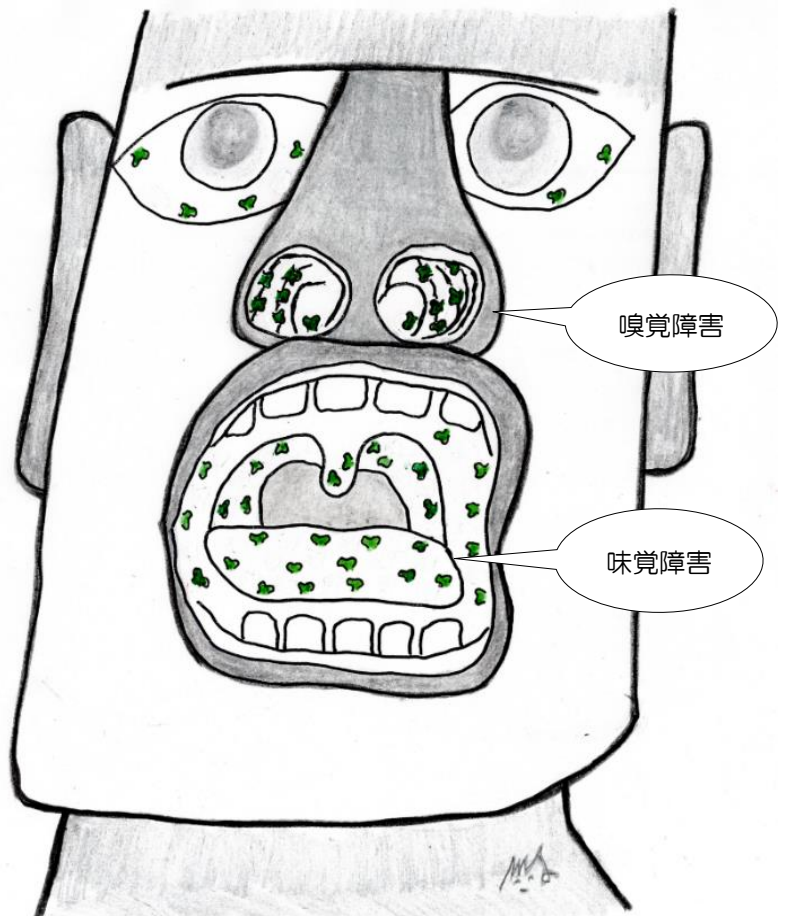
コロナは、粘膜の特別のレセプター（受容体）に結合して、体の中に侵入します。このレセプターは「血圧を調節するためのレセプター」ですが、たまたまコロナがひっつきやすい構造をしています。



顔面の粘膜でレセプターがあるのは、鼻の粘膜、目の結膜、口腔粘膜、舌などです。

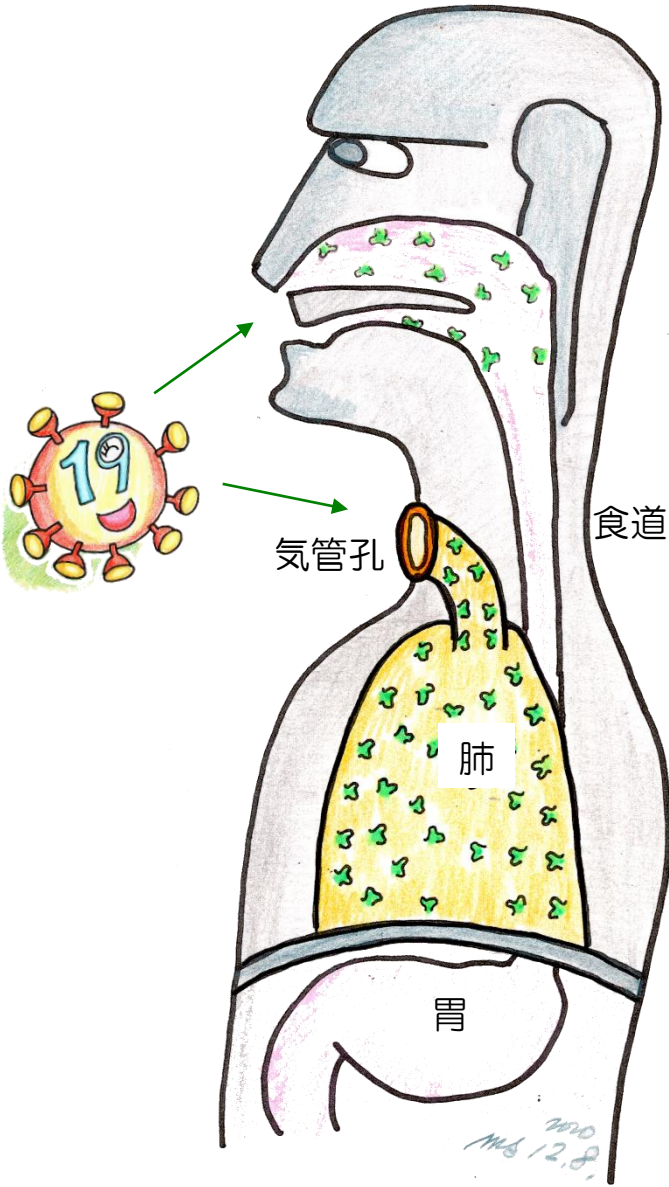
皮膚には粘膜がないので、レセプターはありません。

皮膚は  
天然のバリアー

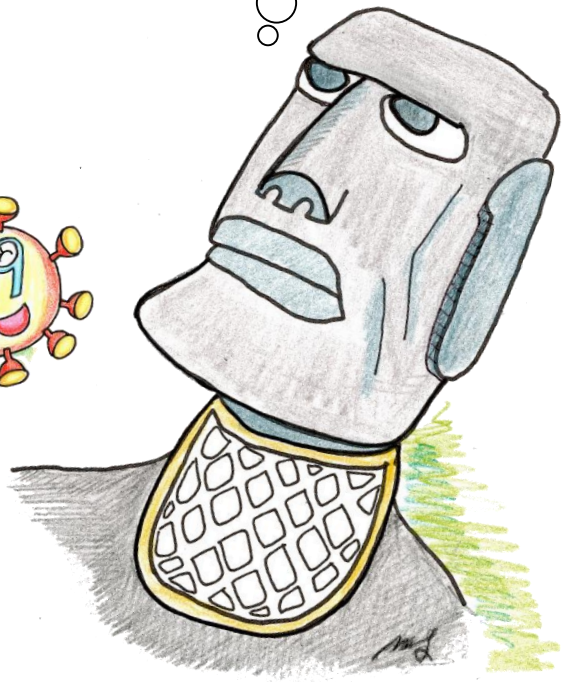




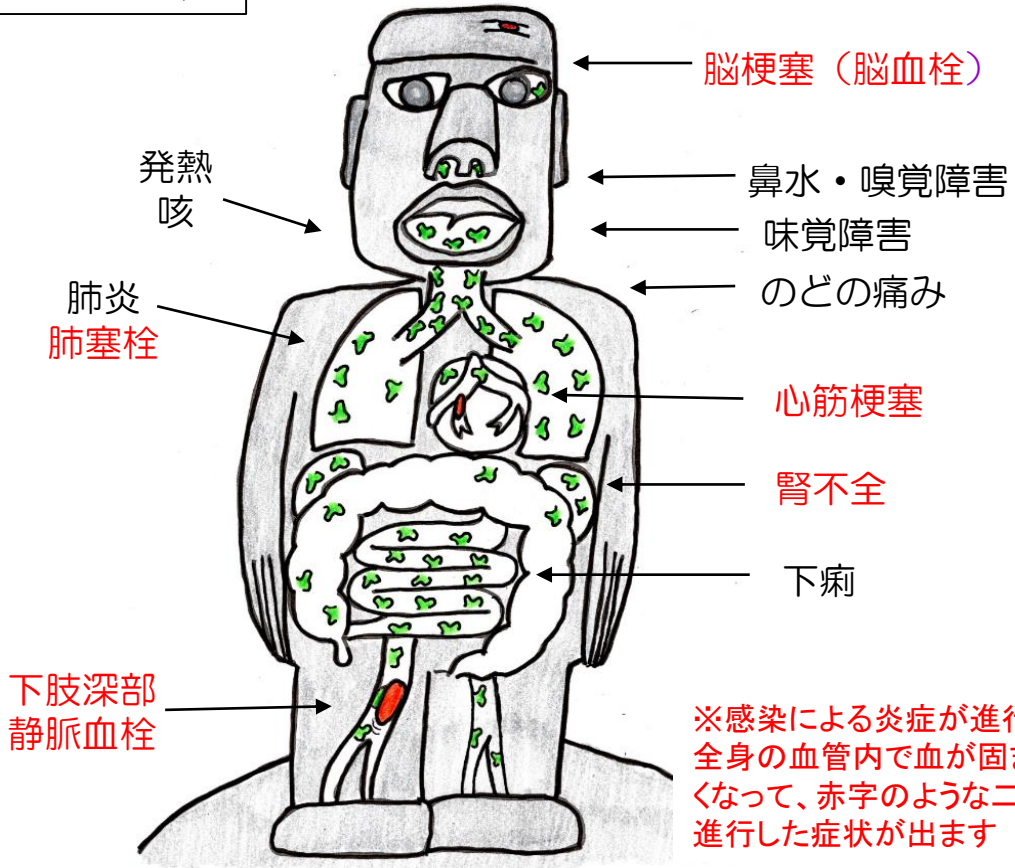
喉頭全摘術による永久気管孔がある場合



気管孔から  
コロナが気管に入って  
レセプターに  
ひっつかないように  
常に清潔に  
しなければ...

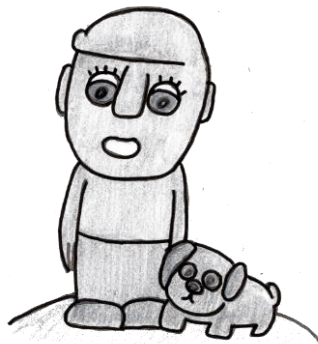


新型コロナウイルスの症状

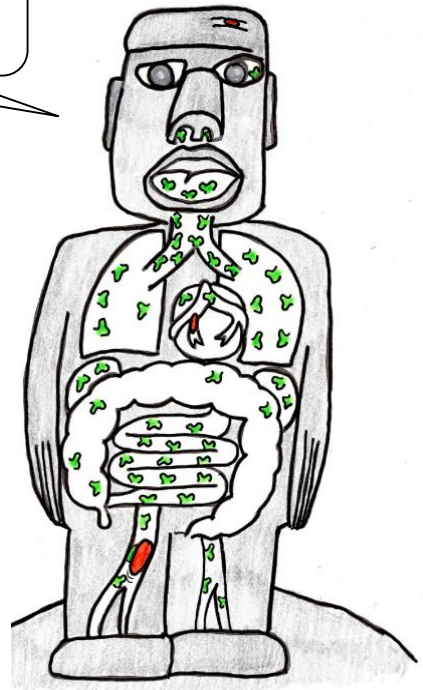


※感染による炎症が進行すると全身の血管内で血が固まりやすくなって、赤字のような二次的な進行した症状が出ます

子供は、レセプターが少ないので、感染しにくいといわれています



子供はレセプターが少ないといっても短時間に大量のウイルスにさらされると感染します



# コロナ対策のじゆんばん

## ① 基本的に大事な マスクと手洗い



手洗いは  
食事の前など  
昔からの大切な  
お作法の一つです

## ② ひまつ ← マスク

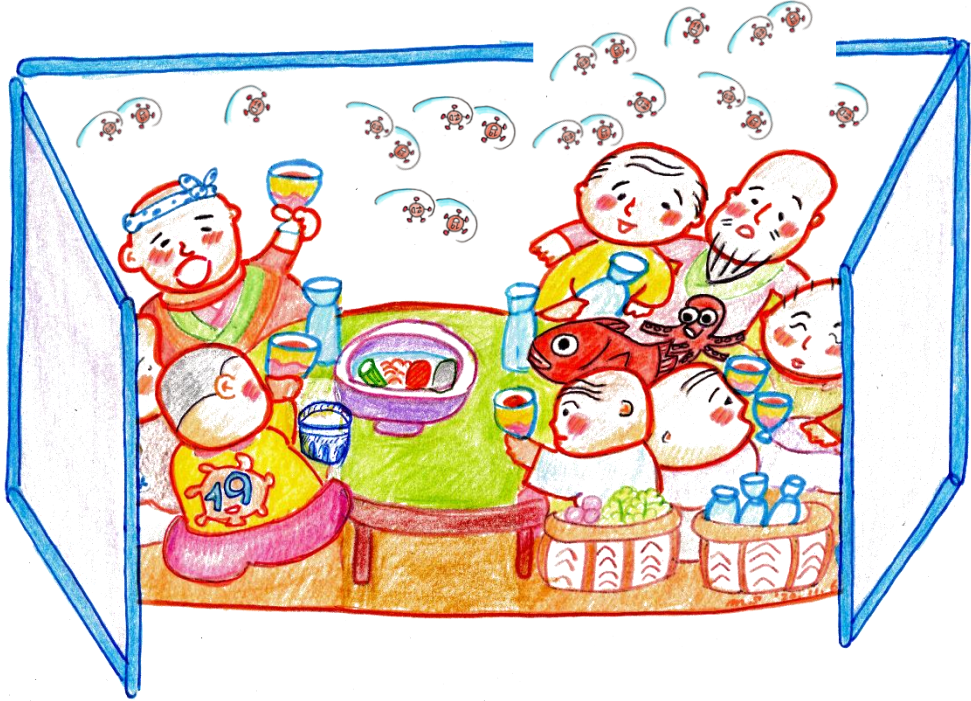


「人との距離がとれない時」  
はマスクをしましょう



### ③ マイクロびまつ ← 換気

大きな声で生じた小さなマイクロ飛沫が、換気の悪い空間では、空気中を長時間たどるため、少し離れたところに座っていても、感染する危険性があります。部屋をよく換気して、このマイクロ飛沫を吹き飛ばしましょう。



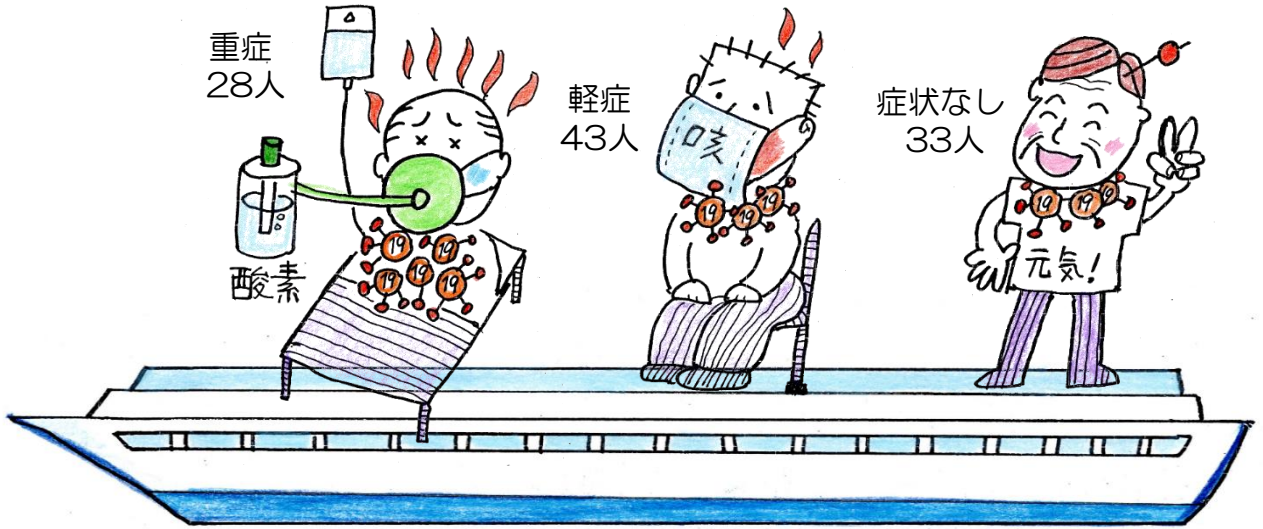
### ④ せっしょくかんせん

← 手洗い・環境の消毒



# 今、なぜマスクが、常に必要なのか？

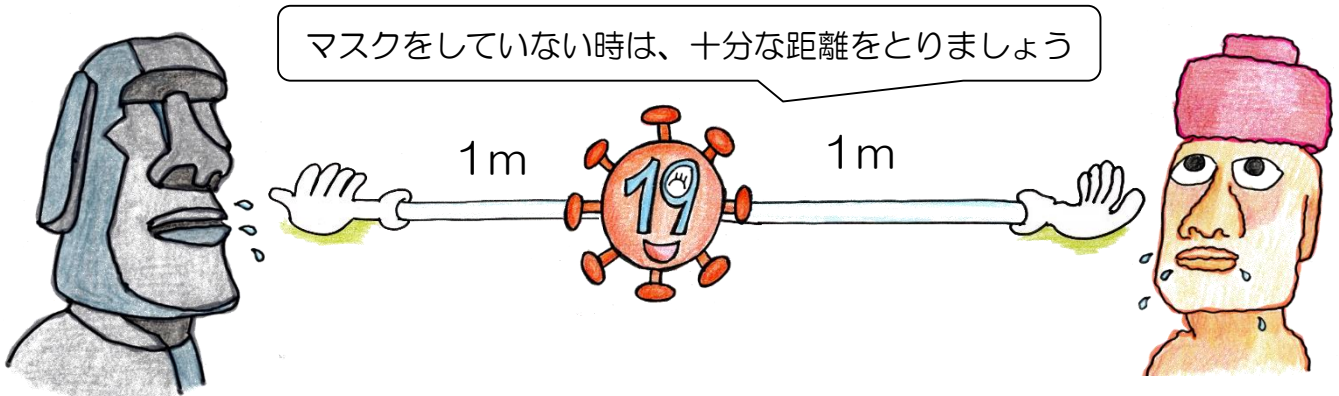
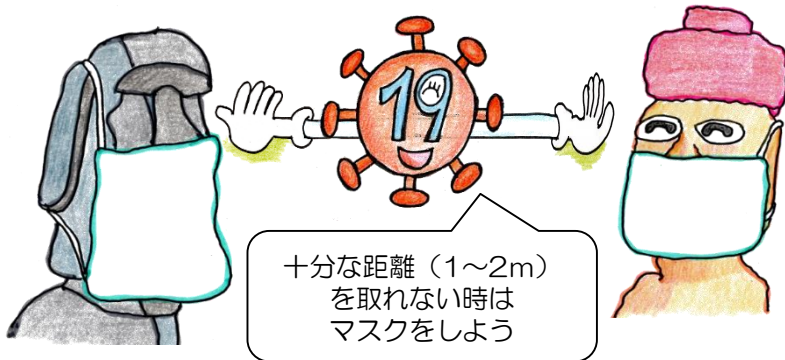
新型コロナウイルス感染者の3人に1人は、症状がなかった

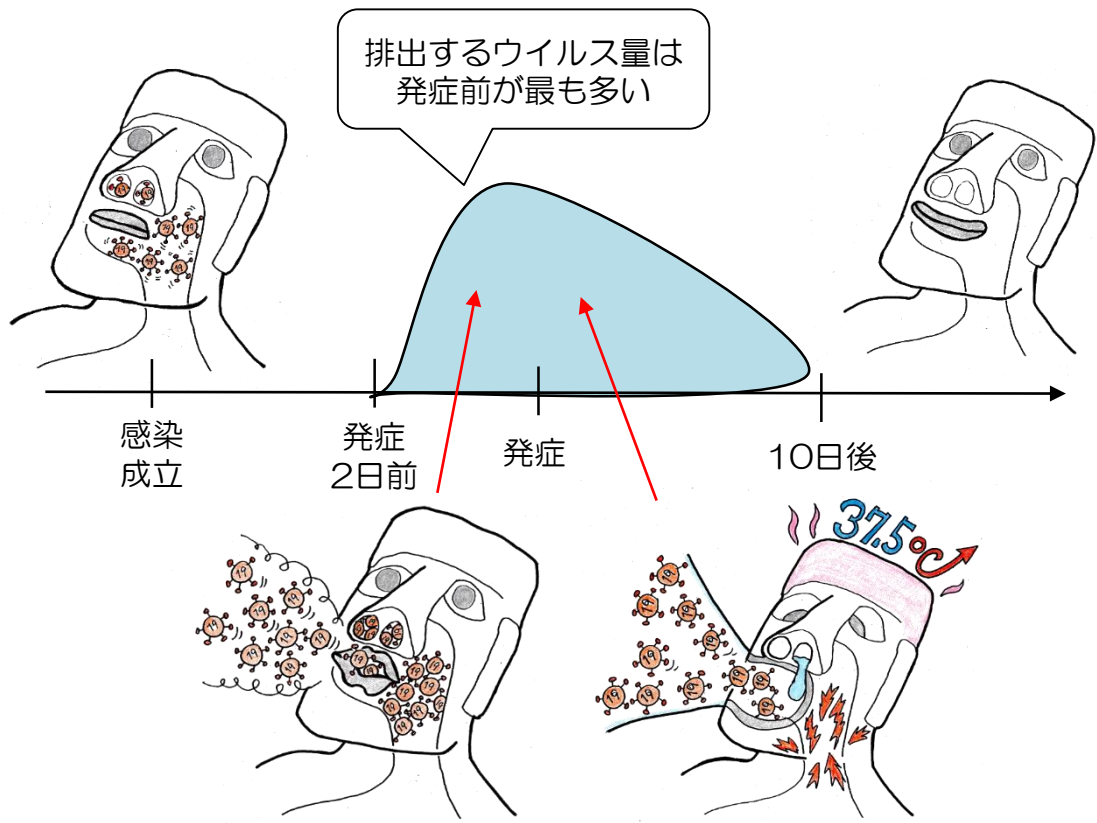


PCR陽性104人の重症度（ダイヤモンド・プリンセス号）  
平均年齢68歳（47～75歳）（自衛隊中央病院からの報告）

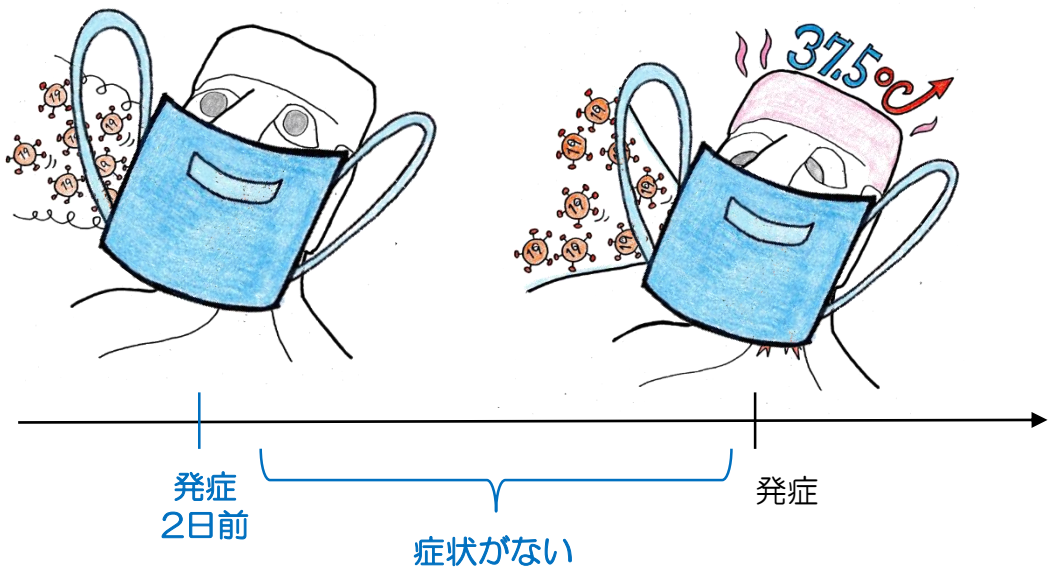


誰がウイルスを排出しているのか、わからない！





咳がなくても、マスクが必要です



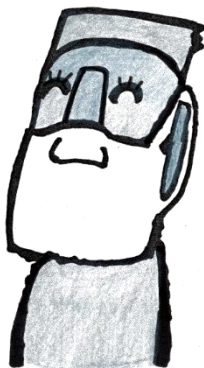
他人を感染させる可能性のある期間は  
発症2日前から発症後7~10日間程度と考えられています

# 人との距離がとれない時は、マスクをしましょう

これまでは

咳が出る時は、マスクをしよう

① マスク



② テッシュで  
口と鼻を覆う



③ 袖で  
口と鼻を覆う



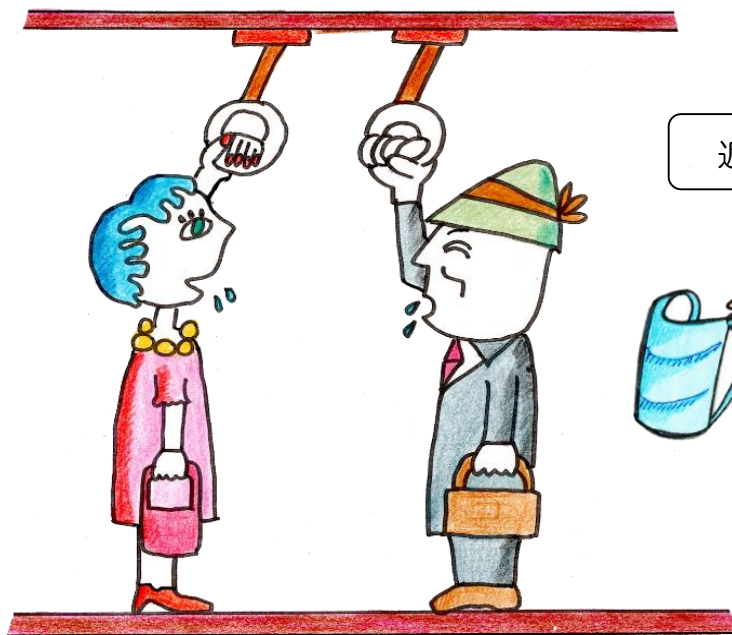
3つの咳エチケット

咳のあるなしに  
関係なく

コロナの  
時代は

人との距離がとれない時は、マスクをしよう

※ 「ユニバーサル・マスキング」  
ともいいます



近いですよ。マスクをどうぞ



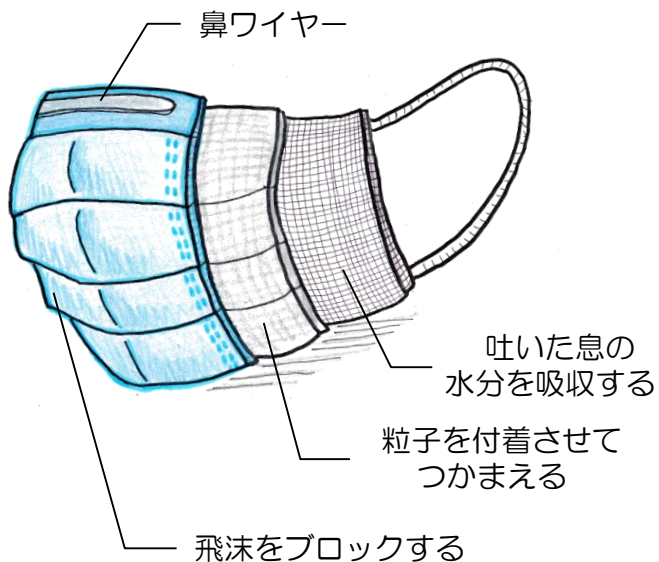
感染者と接する人が、マスク（サージカルマスク、布マスク）をすると、吸入するウイルスの量が減少します。  
そして、感染者がマスクをすると、接した人のウイルス吸入量は、さらに減少します

(咳のあるなしに関係なく)  
 人との距離がとれない時は  
 マスクをしよう

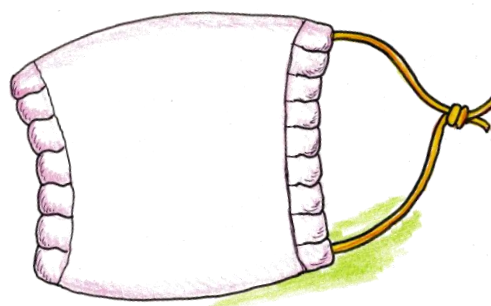


みんなに  
 マスクをわたす  
 ユニバーサル君

サージカル・マスク (不織布)



布マスク (木綿、ガーゼなど)



布マスクは、息がしやすいので、大声で話すと小さな飛沫を通してしまいかもしれませんね





鼻、目、口、永久気管孔を触る前には、  
手をきれいにしましょう

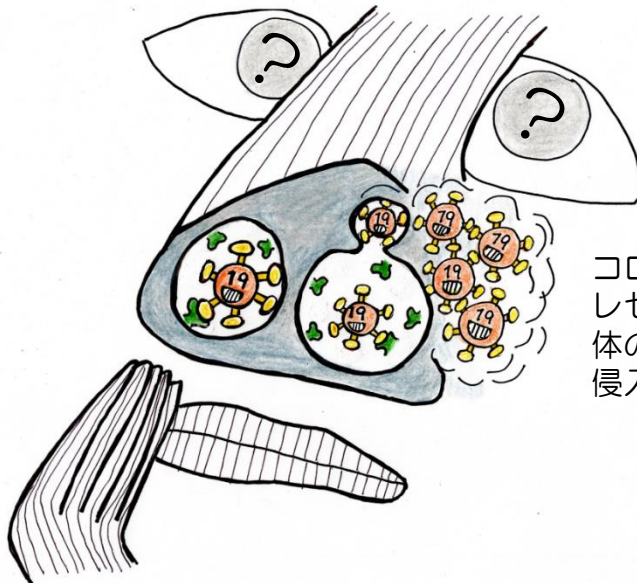
皮膚は大丈夫！  
でも  
鼻が、かゆい・・・



ああ  
気持ちがいい



この瞬間に・・・



コロナが、鼻の粘膜の  
レセプターに結合して  
体の中にどんどん  
侵入していきます

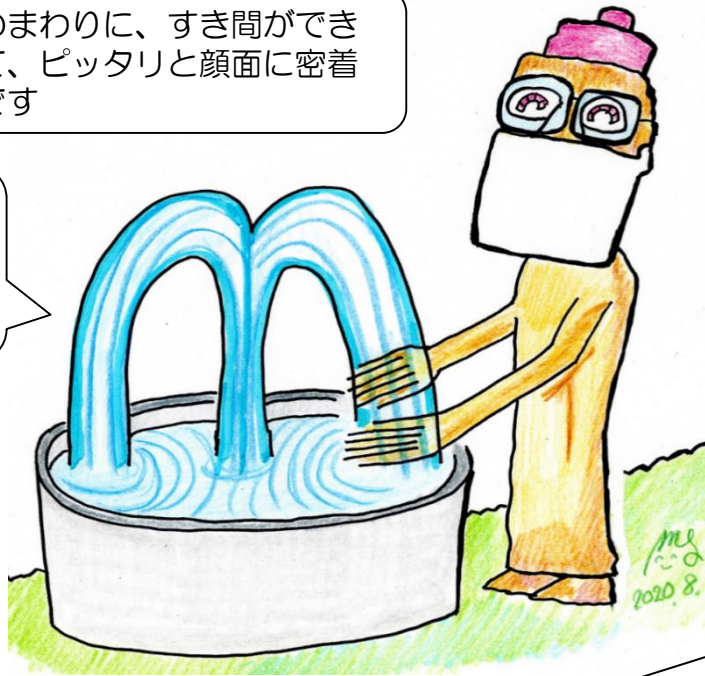
# コロナ 大量襲来

コロナは、手についても大丈夫。  
「花粉症用メガネ」と「マスク」でカバーして  
しセプターに、コロナをひっつけない！



マスクは、鼻や頬のまわりに、すき間ができないように注意して、ピッタリと顔面に密着させることが大切です

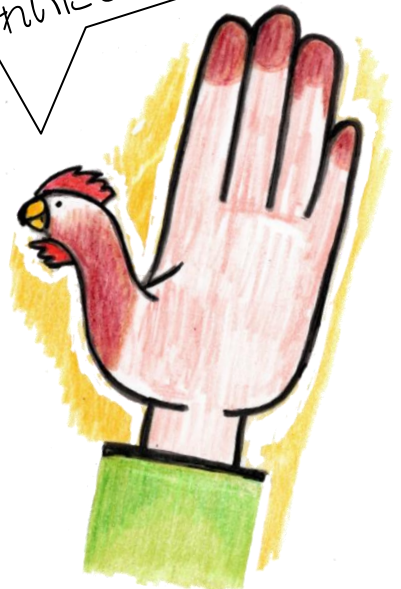
手についたコロナは  
鼻や目、口の粘膜を  
触る前には、洗い流す  
か消毒しましょう



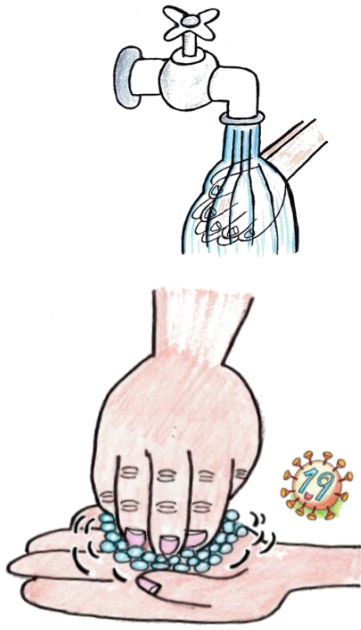
鼻のしセプターに  
コロナを運ぶのは  
指先です



指先を特に、意識して  
きれいにしましょう



# 指先を意識して、手をきれいにしましょう

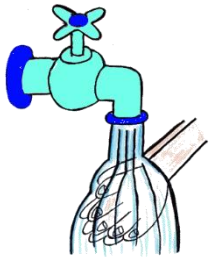


手洗い  
(石けんと流水による手指衛生)



まず  
消毒液の  
プールで  
指先を消毒する

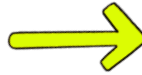
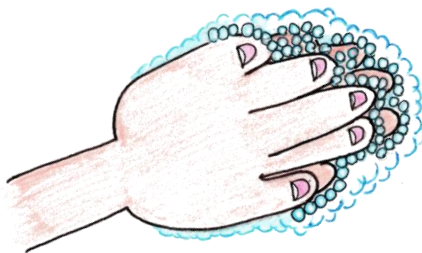
手指消毒



手荒れしないためには・・・  
石けんを、よく泡立てる。強くゴシゴシと洗わない。  
皮膚にやさしく洗う。水気をとる時も強くふかない。  
たっぷり保湿する。

① よく泡立てて、両手全体を洗います

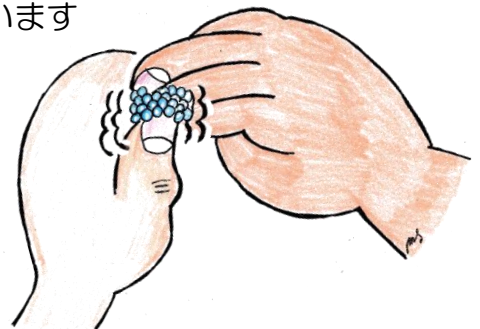
② 親指をねじりながら洗います



③ 指先を洗います



④ 爪の根元を洗います



## 手指消毒の要点

- ① 手指全体を消毒するために、十分な量を使用しましょう
- ② 最も消毒を忘れがちになる指先、爪、親指を最初に消毒しましょう
- ③ しっかりと乾燥させましょう

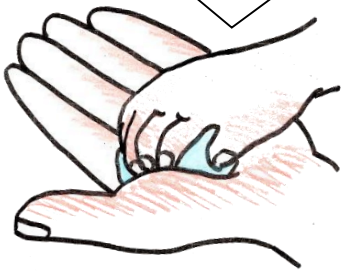
1



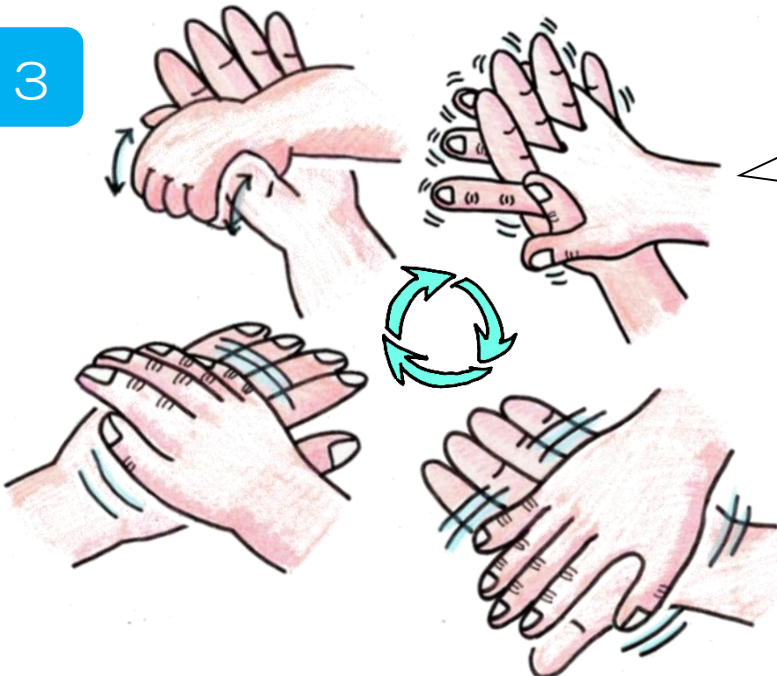
2

② 液だまりに指先をつけて爪の間まで、しっかり消毒します

③ 右手の指先が終われば、右の手の平に液を移して、左手の指先を消毒します。液が足らなければ、ワンプッシュ追加します



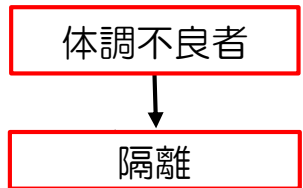
3



④ 親指、指の間、手の平、手の甲、手首を消毒します



⑤ 完全に乾燥するまでしっかりと消毒しましょう





新型コロナ感染か？

インフルエンザ感染か？

新型コロナ感染症	インフルエンザ感染症
	
初期症状はインフルエンザや感冒に似ている。 発熱、咳、倦怠感、呼吸苦が主な症状。 下痢（10%）、味覚障害（17%） 嗅覚障害（15%）	38～39℃以上の急激な発熱で発症。 呼吸器症状に加え、頭痛、腰痛、筋肉痛、 関節痛、全身倦怠感などの全身症状を伴う

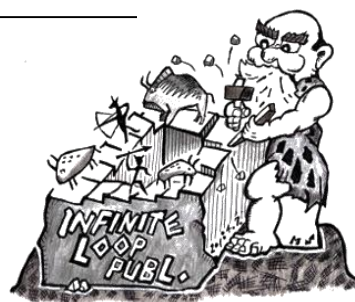
新型コロナか、インフルエンザか、よくわからない

地域の診療所・病院に電話で相談する

制作

✦ 日本赤十字豊田看護大学  
下間正隆（Infection Control Doctor）

監修：日本赤十字豊田看護大学  
学長 鎌倉やよい



特別版：2020年12月8日

参考：

下間正隆、他：イラストみんなの感染対策、照林社（2016）

下間正隆：必携・病院実習感染対策マニュアル、日本赤十字豊田看護大学（2020）

※ 上記のマニュアルは、日本赤十字豊田看護大学のホームページに掲載しています。  
<https://www.rctoyota.ac.jp/information/regulation.html>  
ダウンロードして、自由にご利用ください。