

教えて！コロナ

諏訪中央病院・新型コロナウイルス感染症対策会議
「教えて！コロナ」班編
2020年5月7日

質問その1 家族が流行地から帰省しています、どうしたらいいですか？

回答 濃厚接触者かどうかの確認をしてください

2週間という期間が大事になります

帰省した家族が濃厚接触者かどうか（2週間以内に濃厚接触があったかどうか）を確認してください（濃厚接触の定義は「重要事項解説書」の【2】をご覧ください）。

もし濃厚接触者なら接触した日から14日間は自宅（実家）待機となり、慎重に健康状態を観察します。友達に会いに行ったりしてはいけません（自宅での生活上の注意事項については「重要事項解説書」の【3】をご覧ください）。

濃厚接触者が14日の間に発熱や咳などの症状が出たらその瞬間から「コロナ疑い患者」です。「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。そして今度はご家族が濃厚接触者になった可能性が出てきます。休業を検討しなければなりません。職場などと相談してください。

一方、14日の間症状が出なければその方は濃厚接触者扱いから外れます。

この間その家族は自分に症状がないかを確認し検温して問題がなければ普通に出勤して大丈夫です。もちろん、マスク着用、手指衛生の励行をお願いします。

帰省した家族が濃厚接触者でないけれども、流行地から帰ってきたという場合も慎重に健康観察します。この場合発熱や咳などの症状が出たらすぐコロナ疑いという扱いにはならず、その症状が4日以上続く場合に疑いが生じることになります。

この場合も「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

濃厚接触者であれ、流行地からの帰省者であれ、症状が出ない限りはその家族は就業は大丈夫です。

ただし自分自身に発熱や咳症状が出たら、家族がどうであれただちに休んでください。どの程度の期間休むかは個別相談が必要です。職場等に相談してください。

会社によっては「家族に熱が出たらすぐ休め」としているところもあります。

ただ、現在の状況からは、都会等に行っている人は帰省しない方がよいと言えます。

質問その2 買い物とか外出しなくちゃいけないときの注意点は？

回答 コロナウイルスがどうやって感染していくのかを考えながら行動を

コロナウイルスの感染のしかたについては「重要事項解説書」の【1】に書いてありますのでご覧ください。

それを元に、実際に出かける時の感染予防をまとめると次のようになると思います。

- ①人ごみに入る時、建物に入る時はマスクをしましょう（かぜ症状のある方は人にうつさないために特に）
- ②不特定多数の人が触れるものやところは触らないですむならそうしましょう
- ③触った場合にはその手に菌やウイルスがついているという意識を持ちましょう
- ④その手で顔には触らないようにしましょう
- ⑤マスクをしていない方がいたら少し距離をおきましょう（1m、できれば2m）
- ⑥その人が知り合いで話をする場合はできるだけ正面に立たないで話もできるだけ短時間（数分以内）にしましょう
- ⑦消毒薬があればそれを使いましょう（入る時と出る時、両方がよいでしょう）
- ⑧マスクをはずす時はひもを持ってはずしましょう（ウイルスはあなたの手とマスクの表面についています）
- ⑨家に着いたらまず手を洗いましょう（ウイルスはあなたの手で運ばれます）
- ⑩買ってきた物を整理したらまた手を洗いましょう（不特定多数の人が触れたものにはウイルスがついているかもしれません）
- ⑪マスクを再利用する場合は洗うか数日干すかしましょう（ものに付着したウイルスはものによりますが3日～数日で感染しなくなりますのでマスクを干してローテーションするというのも手です）
- ⑫人と食事をするときは無防備になって感染リスクが高いので当面はできるだけ避けましょう（会食は感染が起きる場になります）

質問その3 ウイルスはどこにいますか？ 眼に見えなくてこわいです

回答 ウイルスのいるところと感染のしかたを知っておきましょう

ウイルスは何にもないところから勝手に生まれてはきません。そのウイルスに感染した人の体から外へ出てきます。

出てくると言っても、その人の体から湧き出てきてふわふわと飛んでくるわけではありません。シャボン玉みたいにぼかんと生まれて勝手にふわふわ遠くまで飛ぶわけでも、羽がついていて羽ばたいて飛んでいくわけでもありません。自分では移動できません。

奴らには運び屋がいるんです。

それが飛沫（咳やくしゃみのときに口や鼻から飛び出るしぶき）と手です。

その運び屋に運ばれてウイルスは感染の旅に出ます。

目的地はどこか。

別の人の口や鼻の中、正確には口や鼻の粘膜です（粘膜はしっとりしているところでウイルスが体内に侵入する入り口になります）。

運び屋である飛沫は飛び出した後、重力で床や物の上に落ちます。距離にして2メートル以内と言われていています。落ちる前に運よく他の人の口や鼻に到達できたらそれで感染が起きます（そしたら人からいつも2メートル離れていれましょうね）。

もしむなしくそのまま床や物の上に落ちてしまった場合はどうでしょう。

その落ちた飛沫の中のウイルスはしばらく元気です。「元気」ということは、うまく条件が整えば感染できるということです。

どれくらいの間、元気か？

物によるようですし、報告によってまちまちですが、だいたい3日、長くて7日という報告もあります。ウイルスの賞味期限ですね。この賞味期限のうちに誰かの手がそれに触るとその手にくっつきます。

これで感染が起きるかというところではありません。そもそも「皮膚」ってウイルスが入ろうにも入れない鉄壁のバリアです。ウイルスにとってはどうしても口・鼻の粘膜じゃなきゃだめなんです。

で、ウイルスをつけたその手がごていねいにもウイルスを自分の口・鼻に連れて行ってしまおう、つまり、その手で口・鼻に触ると、これでようやくウイルスは感染できるわけです。何しろ人は1時間に20回以上は無意識に顔に触ってますからね。

ウイルスは目に見えませんが、いるところは、以上のことからお分かりのように、飛沫の中、そしてそれが落ちた床や物の上、そしてそれらに触ったあなたの手です。

ではどうするか、それは質問その4の回答をみてください。

質問その4 ウイルスを退治するために消毒とかどうしたらいいですか？

回答 感染を起こすリスクの高いところを重点的に消毒しましょう

前の質問への回答でウイルスの居場所は分かりましたね。

感染した人の体の中以外にウイルスがいるのは、感染した人が咳やくしゃみのたびに出す飛沫、そしてそれが落ちた床や物の上、それからそれらにさわった手でした。

ですので、飛沫が飛んで落ちる距離も考えて人からいつも2メートル離れます。

他にウイルスがいるのは床や物の上。ここにいるウイルスをそいつらが元気なうちに、賞味期限のうちに消毒するにはどうしたらいいでしょう？

それってむずかしいですよ。常時アルコールやハイターで消毒すればいいかもしれませんが、それは現実的にはやってられませんよね。床や壁や手すりやドアノブやそこらへんに置いてある物の表面など、いったい何時間おきに、あるいは何分おきに消毒すればいいでしょう。

しかもたとえば床からどうやってあなたの口・鼻に入りますか？ ウイルスは自分で飛び上がったりはしません。床に落ちたウイルスというのはとてもリスクが低いのです。

感染対策というのはこういうふうにリスク（感染を起こす危険度）で考えます。

床の消毒なんかより、リスクはとても高いけど、やればそのリスクをぐっと下げられる方法。それが手洗いですね。

手はウイルスの運び屋としてはとてもリスクが高い存在です。そこらへんについているウイルスは直接あなたの体にやってくるのではなくて、親切にもあなたの手がウイルスにそれこそ手を貸すのです。

きれいにしていない手で顔を触らないようにして、適宜手を洗う（石鹸と流水で洗う、あるいは手指消毒用アルコールで消毒する）ことが、私たちが日ごろ実践しやすい、現実的な、リスクを下げる最適な方法です。

適宜、と書きました。いったいいつ手を洗えばいいのでしょうか？

これもリスクで考えましょう。あなたの手がウイルスにくっつく危険、リスクが大きい場面・・・それは不特定多数の人がさわるものにあなたがさわったときです。

外出した先でふれるものは誰がさわったか分かりません。ウイルスの入った飛沫がついているかもしれません。それを手につけて自分の顔に持っていく、その前に手を洗いましょう。現実的には出かけた先で洗面所を見つけた時、消毒薬が置いてあるのを見つけた時など、そして家に帰った時はマスクをはずしてから手を洗います。

こうすればウイルスを持って帰るリスクを下げられます。

あとは家のドアノブや手すりなどを家庭用洗剤で拭いてきれいにすることや、普通に適切に掃除して家の整理・整頓・清潔に努めること、こんな感じでしょうね。

質問その5 人と2メートルの距離が取れない場面ではどうしたら？

回答 それでも少しでもリスクを下げる工夫をしましょう

地域に感染が大きく広がると、目の前の人感染しているかもしれない、と不安になりますね（もちろんコロナウイルス感染症では症状のない場合もあるそうなのであなた自身がうっかり知らない間に感染しているかもしれません）。

人からうつらないようにする、人にうつさないようにするためには、飛沫が飛んで落ちる距離を考えて2メートル間隔をとるということでした。

でももしどうしても2メートル以内に入らなきゃいけない時はどうするか。

相手がマスクをせずに咳やくしゃみをしていると、そしてもしその症状がコロナウイルスによるものだとすると、あなたは感染を受けるリスク（危険）が高いです。いっしょにいる時間が長いほど、ただまわっているんじゃなくておしゃべりした場合には（大声でけんかでもしたら、あるいは歌でも歌ったらもっと）、また正面に立って飛沫を受けやすい位置にいれば、そのリスクは高くなります。

どうしても2メートル以内に入らなきゃいけないときは、それでも少しでもリスクを下げる工夫をしましょう。

相手にはマスクをしてもらおうといいですね。自分もすればさらにリスクが下がるでしょう。でも「マスクしてもらえませんか」って言いにくいこともありますね。

その場合は正面に立たないようにしましょう。飛沫の飛ぶ方向から少しでも身を隠すためです。

おしゃべりもほどほどに、できるだけ短時間でお別れしましょう。

換気の悪い場所はリスクが上がりますので、少しでも開放的な場所、換気のよさそうな場所を選びましょう。

もし外でお会いするのでしたら風上に立つ方がよいでしょう。風に乗った飛沫を受けにくくなります。

いちばん気を付けたいのはいっしょに食事をするときです。

食事中はせっかくしていたマスクをはずします。飛沫が飛びます。それだけではなくて箸などを使ってわざわざウイルス入りの唾液をあちこちにつける危険があります。大皿に盛った料理をみんなで取って食べる場合に各自の箸を使えばなおさらです。料理や食器、テーブルについた唾液や飛沫を直接、あるいは箸を介して、あるいは手を介してうつしあっこする、それが食事の場面です。

食事はほっとする楽しいひと時です。でもそこには感染のリスクが潜んでいることを理解して、特に感染流行期には少しでもリスクを下げることを考えたいですね。

対面の食事を避ける、料理は最初に取り分けておく、おしゃべりは控えめに、可能なら時間差で順番に食事するなど、できる工夫をしていきましょう。

質問その6 通勤・通学時、公共の場を利用する時の注意点は？

回答 手洗い、マスク、あちこち触らない（顔も）、3密を避ける、です

テレワークとか言ってもどうしても出勤しなければいけない場合や職種がありますし、いつまでも学校も休校というわけにもいきません。状況に応じて公共の場も開放されるときがくるでしょう。こうした場面を想定して、質問その2と重なるところも多いですがポイントを挙げておきます。

なお、以下に挙げる方法は感染のリスクを下げるためのものですが、地域やそれぞれの現場での感染の流行状況により対応のレベルを上げたり下げたりします。例えば地域で誰からうつったか分からないような感染者が次々と出てくるような段階では、かなりしっかりやります。

そして大切なことは、お互いに相手を気遣い、尊重し合って、みんなで感染を防ぐ意識を持つことだと思います。自分を守り、相手や周囲の人を守り、そのための行動が取れていない人がいたら非難するのではなく、ていねいにやり方を教えてあげてください。

1) 外出前

- ①まず自分の体調チェックです。体温も測りましょう。
- ②マスクを準備します。もし携帯用のアルコールなどの消毒薬があれば携行します。

2) 通勤・通学

- ①マスクをつけます。鼻が出ていたり、すきまが空いていたりしないようにします。
- ②可能な範囲で徒歩、自転車、自家用車を利用します。
- ③公共交通機関を使うとき
 - ・人との距離をできれば2メートル空けます。
 - ・顔および車内のものに無用に手を触れないようにします。
 - ・可能な範囲で窓を開けて換気します。
- ④職場・学校に着いたとき
 - ・通勤・通学の途中ですでに手が汚染されている可能性を考えて手を洗います。
 - ・職場・学校によっては体温測定、体調チェックが行われます。
 - ・発熱していることが分かった場合には帰宅あるいは受診が必要です。
 - ・受診する場合は必ず前もって医療機関に電話連絡します。

3) 職場・学校にて

- ①機会をとらえて手洗い（石鹸＋流水、アルコール消毒いずれか）をします。
- ②マスクを着用します。
- ③可能な範囲で人との距離をとります（1メートル以上、できれば2メートル）。
- ④上下の移動はできるだけ階段を使います。

⑤エレベーターを使うときはできればボタンには直接触れないようにします。

⑥室内は清掃をしっかり行い、1日3回は20～30分の換気を行います。

4) 会議

①始まる前に手洗いしてマスクを着用します。

②会議の頻度を減らします。オンライン会議を検討します。

③参加者の間隔は1メートル以上離します。

④会議時間はできるだけ短くするよう心がけます。

⑤会議が長引く場合は窓を開いて換気します。

⑥会場や機器は終了後アルコールや次亜塩素酸ナトリウム（家庭用洗剤）で清掃。

⑦飲食を伴う会議はできるだけ避けます。

5) 食事

①弁当持参がお勧めです。

②いっせいに食堂で食事というのはできるだけ避けます（時間をずらすなど）。

③食事の直前までマスクは着用します。

④食事の前には手洗いをしますが、食事後にも手を洗うことをお勧めします。

⑤食事中は大きな声での談笑を避けます。

⑥料理をシェアするのはやめます。

6) 帰宅したとき

①マスクをはずします。外側を触らずひもをもって耳からはずすようにします。

②それから家の中をあちこち触らず、手を洗います。

③携帯、鍵、持ち物は75%アルコールあるいは次亜塩素酸ナトリウムで拭きます。

④着替えをします。

7) 清掃

①不特定多数の人が触れるところは毎日清掃・消毒します。

②消毒用アルコールか家庭用洗剤（次亜塩素酸ナトリウム入り）を用います。

③個人が使うもの（デスクやパソコン等）も各人で同様に清掃・消毒します。

④自家用車を使用する場合はハンドルなど手の触れるところを清掃・消毒します。