

えっ!意外なところに感染リスクは潜んでいる?

発行日 2021年1月

発行 ふくの若葉病院 院内感染防止対策委員会

新型コロナウイルス感染症

「密閉・密集・密接」のいわゆる三密が高リスクということは多くの方に知られ、自粛生活を続けていますが現在も感染者は増え続けている現状です。感染者の中には感染経路不明の市中感染が増え、どこから感染するか、どこにウイルスがいるのか分からないため、どこにでも感染リスクが潜んでいると考え行動しなくてはなりません。



濃厚接触者となる場合



患者の発症日の2日前から
(無症状病原体保有者は検体採取日の2日前から)

いずれかに該当する場合は
濃厚接触者の対象になります

◆ 患者と同居あるいは長時間の接触があった者

◆ 手が触れることのできる距離(約1m)で、必要な感染予防策なしで、患者と15分以上接触があった者



I. 職場内感染

こんな場面 よく見かけませんか?

ランチは離れて食べてるのに……

○ランチ後のおしゃべりをしながらの歯磨き

洗面所前に複数人が立っていませんか!?

歯磨き中はウイルスや細菌を含んだ唾液、分泌物が飛び放題。
知らぬうちに感染の温床になっている可能性があります。



予防策：洗面所が空いている時を狙って行う。

隣の人と距離を開け、鏡の方だけを見て行う。

なるべく唾液など飛散しないよう優しくブラッシングする。

おしゃべりは我慢し、ひたすら歯を磨くことに集中する。

口をゆすぐ時は、洗面台に顔を近づけてやさしく水を吐き出しましょう。

窓がある場合は開けて換気しましょう。

○口腔ケア介助

しっかりと口腔ケアを行おうとするあまり、対面や顔を近づけていませんか？



口腔ケアや吸引は飛沫との接触が多く、エアロゾルが発生し、ウィルス等の暴露の危険性が高く感染リスクの高いケアであることを認識しましょう。

予防策：感染防御をする。(マスク、手袋、必要時はフェイスシールド、ガウン、キャップの着用)

水をつけた歯ブラシによるブラッシングは湿性飛沫の飛散量が多い為、水は極力使用しない。

水のかわりに保湿剤を使用し、歯や粘膜のケアを行う。

水をつける場合は、歯ブラシの毛をしっかり絞り水気をきる。

鏡をうまく利用しケアを行う。

介助時はお互い喋らない。

介助は横に立ち、自分の顔をできるだけ近づけない

○更衣室

仕事を終え、気が緩んで大きな声でおしゃべりしたりしていませんか？

更衣室は狭く換気の難しい密閉空間であり、密集する時間帯もあります。

おしゃべりを控え、お互いを気遣った行動を心がけましょう。

II. 家庭内感染

第3波で感染経路が分かっている人のうち、最も多いのが家庭内感染です。家庭内ではどのように対応すればいいのでしょうか！？

○料理や食事をするときはどうすればいいの？

いかに「飛沫感染」を予防できるかが最も重要になります。また、体調の悪い人は安静に

することが大前提！可能なら**家庭内役割交代**も有り！です。

予防策：調理前は必ず手洗いしましょう。

箸、食器、タオルの共有は避けましょう

大皿はやめ、個々に盛り付けましょう

○共有スペースの使い方は？

- ・食事は時間差で、その都度使用スペースを除菌清拭し交代する。一人分ずつ準備する。
- ・感染者及び疑い者が自宅療養の場合、食事、更衣、睡眠は自室で。トイレ、洗面、浴室は家族との共有スペースは最小限にしましょう。また、共有するものは掃除、除菌をしましょう。



Ⅲ. 市中感染

「いつも意識（マスク）してるから大丈夫」と過信していませんか。

- ★食品スーパーの試食コーナー 「外出先でずっとマスクはしてた！」
- ★飲食店での外食後の団欒 はずが・・・「そういえば★の時してない。しまった！！」
- ★デパート、公民館、学校等の化粧室 ではないのです
- ★「Go To ○○○○」での諸場面 電車・バス、車内、食事・入浴、お土産探索 etc・・・
- ★友人に誘われて・・・食事会、飲み会、カラオケ、車でドライブ。。。。。。

「ウイルスは公共物」という考え方を持つようにして下さい。多くの人が触る場所にはウイルスは多く付着しています。また、マスクをしているからと過信し、公共物に触れた後、手洗い消毒をする前に目をこすったり、口や鼻に触れてしまったりすると、それぞれの粘膜からウイルスが体内に侵入してしまいます。

Ⅳ. まとめ

以上のことはこれまでは自然に行っていたことかも知れませんが、新型コロナウイルスの感染が広がり続けている現状、十分に注意を払わなければいけないこととなります。自分、友人、家族、職場の仲間、そして社会、すべてを守るために考え方と行動を変えなければ感染の伝播を止めることはできません。

マスクの着用、手洗い手指消毒、そして“どうするべきかを考えて行動する意識”を持って過ごしましょう。