

【新型コロナウイルス感染症について】

— ウィルスのお話とホームケア —

山梨県立中央病院小児科

以下の内容は 2020 年 2 月 28 日時点での情報に基づいて作成しました。今後、最新の情報に沿って変更されることがあります。

【‘新型コロナウイルス’とは？】

コロナウイルスには多くの種類があり、いわゆる風邪の原因になるものから、重症の呼吸不全を起こすタイプまで様々です。昨年末に中国で初めて患者が確認された「新型コロナウイルス」は、これまで知られていたコロナウイルスとは遺伝子の一部が異なる、新しいタイプのコロナウイルスです。

【新型コロナウイルスの感染経路】

人から人へ感染するほか、動物を介して人に感染することもあります。

感染経路はインフルエンザと同様、主に以下の 2 つです。

- 1, 飛沫感染;咳をした患者の唾液や気道分泌物の飛沫を吸い込むことにより、感染する。
 - 2, 飛沫が付いた物に触れた手を介して、ウイルスが体内に入ることにより感染する。
- 咳の飛沫以外に、便や尿などの排泄物を介して感染する可能性もあります。

【感染症状】

発熱、咳嗽、呼吸苦、倦怠感、頭痛、下痢などです。

【治療】

有効な治療薬は未だなく、解熱剤や去痰剤などの対症療法が主です。

【感染したかも？と心配になったら】

各自治体の「帰国者・接触者相談センター」または県で設置された「新型コロナウイルス感染症専用相談ダイヤル(055-223-8896)」にまずご相談下さい。

【病院に受診後はどうなるの？】

新型コロナウイルス感染の疑いはあるものの、まだ検査結果が出ない^{*1} など確定診断される前の患者さんについては、状態が良ければ原則自宅療養となります。新型コロナウイルス感染と診断された方は入院となりますが、今後患者さんが増えた場合は症状の重い患者さんの入院を優先しなければならないため、軽症の方については自宅療養となる可能性があります^{*2}。

*1 検査結果が出るまでに数日かかる可能性があります。

*2 2 月 25 日付で政府新型コロナウイルス感染症対策本部より発表された「新型コロナウイルス感染症対策の基本方針」では「症状が軽度である場合は、自宅での安静・療養を原則とする」とされています。

【自分や家族が感染した場合のホームケア】

ウイルスが人に感染しやすいことや、特に高齢者や持病のある方は重症化のおそれがあることなどをふまえ、感染を広げないように、以下の注意が必要です。

＜外出や受診について＞

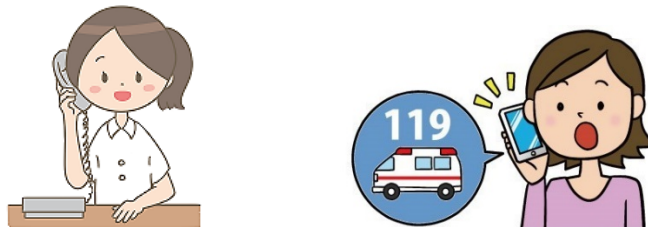
1. 受診以外の外出を控え、バスやタクシーなど公共交通機関の利用はなるべく避けましょう。どうしても利用しなければならない場合はマスクを着用しましょう。



2. 病院へは受診前に連絡し、新型コロナウイルス感染の可能性があることを伝えましょう。

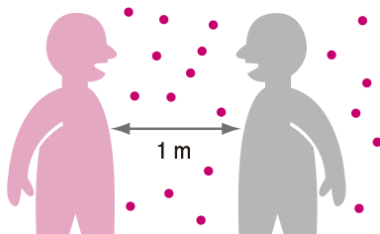
3. 症状悪化時（呼吸が苦しいなど）は医療機関に連絡の上、再診しましょう。

4. 呼吸困難等で救急要請する場合、救急隊員に新型コロナウイルス感染であることを伝えましょう。



＜患者さんは＞

1. 他の家族やペットと離れて、マスクを着けて過ごしましょう。できるだけ個室ですごし（可能であればトイレも別にすることが望ましい）、個室が難しければ、なるべく1m以上離れて過ごしましょう。



2. マスクはウイルスで汚染されています。食事時などマスクを外した場合は、共用のテーブルなどには置かないようにし、マスクを触った後は必ず手を洗いましょう。

3. 咳やくしゃみをするときは口や鼻をティッシュで覆い、使用後はすぐにゴミ箱に捨てましょう。

4. 生活用品（タオル、食器、寝具）を別にしましょう。

＜看病する人は＞

1. 看病をする人は最低限にかぎり、高齢者や免疫の弱い人（免疫を抑える薬を飲んでいる人や抗がん剤治療中の人など）は接触しないようにしましょう。

2. 家族の手が触れる場所、特に患者さんの手が触れた場所（ドアノブ、電気のスイッチ、洗面台、トイレの便座、リモコン、テーブル、冷蔵庫、電子レンジなど）は1日1回以上、拭き上げましょう（キッチンハイターなどを表示通りに薄めて使用しても良い）。

3, 共有スペースはこまめに(1-2 時間に 5-10 分がめやす)窓を開けて、換気をしましょう。



4,患者さんの衣類の洗濯は通常通りで構いません。紫外線に当てて干すか、乾燥機(温度設定できる場合はなるべく高温が望ましい)で乾かしましょう。

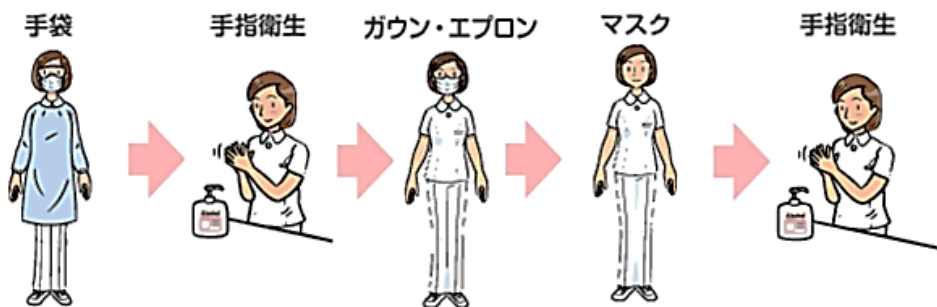
5, 家族内に新たな感染症状を認めた場合は、接触者相談センターに相談しましょう。

<患者さんに接するとき>

マスク、使い捨ての手袋やエプロンをつけましょう。

使用後は、手袋→手指消毒→エプロン→手指消毒→マスク→手指消毒→手洗いの順で外します。

* 顔から離れているところから外していきます。使ったものはすぐにゴミ箱に捨てましょう。



<手洗いについて>

感染予防に一番大切なことは手洗いです。石けんと水で 20 秒以上手を洗いましょう。特に指の間・爪の先・手首などを忘れず洗いましょう。

洗うタイミング;外から帰宅後

症状のある人のお世話をした後

料理をする前、食事前

トイレから出た後

感染症状のない家族のお世話をする前

すぐ手が洗えない場合、アルコール消毒剤があれば十分量を、手指・てのひらにすりこみましょう。

<ごみの捨て方>

患者さんの使ったマスクやティッシュ、看病する人の使った手袋やエプロンなどは、できるだけ患者さんのいる個室においたごみ箱に捨てましょう。ごみ箱にビニール袋などをセットし、捨てる際に口を縛って捨てましょう。ごみ箱は、あれば蓋つきが望ましいです。



<消毒剤について>

手指消毒にはアルコール消毒が有効ですが、物の清掃には「次亜塩素酸ナトリウム」も効果があります。次亜塩素酸ナトリウムは薬局に売っているほか、「キッチンハイター」など家庭用漂白剤の主成分でもあります(一部の漂白剤は成分が異なる場合があります、確認の上購入して下さい)。

【感染している方と濃厚に接触した場合】

「濃厚接触」とは、「長時間、感染者から 2m以内にいた」「感染者からの咳などの飛沫に直接接触した」などを指します。

濃厚接触した人は発症の可能性がある 14 日間は、朝夕に体温を測り、咳や倦怠感など症状の出現に注意してください。

【隔離解除のめやす】

症状や、検査でのウイルス陰性化などをふまえ、総合的に主治医が判断します。主治医の許可がおりるまでは症状の悪化と感染予防に注意し、自宅療養を続けて下さい。

【おしまいに】

ウイルス感染を予防する方法は、コロナウイルスであってもほかのウイルスと同じです。無用の人混みを避けること、こまめによく手を洗うことが大切です。様々な情報に不安になりすぎず、冷静な行動を心がけましょう。

参照;アメリカ疾病管理予防センター(CDC)ホームページ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

世界保健機構(WHO)ホームページ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

国立感染症研究所ホームページ <https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov/2484-idsc/9310-2019-ncov-1.html>

日本心理学会ホームページ「もしも距離を保つことを求められたら」https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe.jp/