　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　2020．2.25

あすか山訪問看護ステーション職員へのお願い

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　統括所長　平原優美

新型コロナウイルス（COVID-19）に関しては、現段階では不明な点も多いことや、日々状況が変化している現状を踏まえ、最新かつ正確な情報を保健所等の関係機関と十分連携しつつ、収集し、これらの情報を提供するとともに、必要に応じ、利用者、家族に情報提供や相談対応に努めます。

職員等に対し、現在の知見の下でのCOVID-19に関する適切な知識を基に、COVID-19を理由とした偏見が生じないよう職員等の人権に十分配慮します。

職員全員、以下のことを遵守してください

●自分の健康管理に努めてください。

体温をやや高めに維持し、ビタミンCは意識して接種してください（WHO）。不要な外出は控え、家族全員の免疫力を高めることを心がけてください。

職場では、各自でも気が付いた際に換気を行ってください。毎日、掃除当番者がドアノブや、パソコンのマウス、机などをアルコール消毒で拭いてくれますが、各自もご協力ください。

●自分の体力を過信せず、だるさや咳などがあれば注意しましょう。

本人、あるいは家族が発熱等の風邪症状が見られるときは、管理者に報告してください。

もし、発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

そして、風邪の症状や３７．５度以上の発熱が４日以上続く場合（解熱剤を飲み続けなければならないも同様です。）、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方は、自宅で療養してください。

なお、現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多い状況であり、インフルエンザ等の心配があるときには、通常と同様に、クリニックに受診してください。複数の医療機関を受診することは控えてください。

医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット（咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる）の徹底をお願いします。

●家族の健康状態にも注意してください

家族にも咳エチケットと手指衛生を徹底し、常に健康状態であるように払いましょう。もし、咳など家族がしている場合は、マスクの着用および手指衛生を遵守してください。着用しているマスクについて、一度着用したものは、食卓などに放置せず廃棄するようにしましょう。また、マスクを触った後は、必ず手指衛生をします。

廃棄物処理、リネン類、衣類等の洗濯は通常通りで良いです。

具体的な対策を理解してください

特に注意すべき主な感染症の感染経路には、飛沫まつ感染、空気感染（飛沫まつ核感染）、接触感染、経口感染、血液媒介感染、蚊媒介感染があり、それぞれに応じた対策をとることが重要です。（病原体の種類によっては、複数の感染経路をとるものがあることに留意）

１．飛沫まつ感染

感染している人が咳せきやくしゃみ、会話をした際に、病原体が含まれた小さな水滴(飛沫まつ)が口から飛び、これを近くにいる人が吸い込むことで感染します。飛沫まつが飛び散る範囲は１～２ｍです。

利用者・家族には様々な感染症に感受性が高い（予防するための免疫が弱く、感染した場合に発症しやすい）者が多く存在します。利用者・家族や職員とは、距離が近く、親しく会話を交わしたりしますので、飛沫まつ感染には注意が必要です。

感染している者から２ｍ以上離れることや感染者がマスクを着用などの咳エチケットを確実に実施することが予防に有効となります。

＜咳せきエチケット＞

飛沫まつ感染による感染症が職場内で流行することを最小限に食い止めるために、日常的に咳せきエチケットを実施しましょう。素手のほか、ハンカチ、ティッシュ等で咳せきやくしゃみを受け止めた場合にも、すぐに手を洗いましょう。

① マスクを着用する（口や鼻を覆う）

・咳せきやくしゃみを人に向けて発しないようにし、咳せきが出る時は、できるだけマスクをする。

② マスクがないときには、ティッシュやハンカチで口や鼻を覆う

・マスクがなくて咳せきやくしゃみが出そうになった場合は、ハンカチ、ティッシュ、タオル等で口を覆う。

③ とっさの時は、袖で口や鼻を覆う。

・マスクやティッシュ、ハンカチが使えない時は、長袖や上着の内側で口や鼻を覆う。

２．接触感染

感染源に直接触れることで伝播がおこる感染と汚染された物を介して伝播がおこる間接接触による感染（ドアノブ、手すり、遊具等）があります。

通常、接触感染は、体の表面に病原体が付着しただけでは感染は成立しませんが、病原体が体内に侵入することで感染が成立します。病原体の付着した手で口、鼻又は眼をさわること、病原体の付着した遊具等を舐めること等によって病原体が体内に侵入します。また、傷のある皮膚から病原体が侵入する場合もあります。手荒れの職員は、十分気を付けて下さい。

なお、COVID-19 の疑いに関わらず、原則として以下は常に行ってください。

・利用者宅で発熱や呼吸器症状を訴える家族と利用者、または発熱や呼吸器症状を訴える利用者と介護従事者は一定の距離を保てるように指導してください。

呼吸器症状を呈する利用者や家族、介護者にはサージカルマスクを着用してもらいます。

・医療従事者は、標準予防策を遵守します。

つまり、呼吸器症状のある利用者の訪問時にはサージカルマスクを着用し、手指衛生を遵守する。サージカルマスクや手袋などを外す際には、それらにより環境を汚染しないよう留意しながら外し、所定の場所に破棄する。さらに手指衛生を遵守し、手指衛生の前に目や顔を触らないように注意します。

・医療従事者、ケアマネ、相談支援員は、健康管理に注意し、発熱や呼吸器症状を呈した場合には診療行為を行わずに休職するようにする。

参考

日本環境感染学会：医療機関における新型コロナウイルス感染症への対応ガイド 第１版

http://www.kankyokansen.org/modules/news/index.php?content\_id=332

WHO：Home care for patients with suspected novel coronavirus (nCoV) infection presenting with

mild symptoms and management of contacts

https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novelcoronavirus-(

ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts

WHO ： Infection prevention and control during health care when novel coronavirus (nCoV)

infection is suspected

https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-carewhen-

novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125

WHO：Advice on the use of masks the community, during home care and in health care settings in

the context of the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak

https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-the-community-duringhome-

care-and-in-health-care-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-

outbreak