

コロナウイルス対策 始めましょう!

永齡健康基金會
YongLin Healthcare Foundation





COVID-19個人防護包

概要

1. 外出時の注意事項
2. 通勤時の注意事項
3. オフィスでの注意事項(1)(2)
4. 会議中の注意事項
5. 食事中の注意事項
6. 帰国後の注意事項
7. 買い物をする際の注意事項
8. 運動時の注意事項
9. 公共スペースを利用する際の注意事項
10. 出張時の注意事項
11. 就業時の注意事項
12. 訪問客を接客する際の注意事項
13. 配布物の取り扱い注意事項
14. 共同利用する電話の取り扱い注意事項
15. 使用済みマスクを廃棄する際の注意事項
16. 自宅で心懸ける事
17. 妊婦と子供の注意事項
18. 自宅隔離する際の注意事項
19. 病院訪問時の注意事項
20. 手洗いの徹底と正しい手順



COVID-19個人防護包

外出時の注意事項



- 自宅で体温測定をし、自身の健康状態をチェックする。
- 体調が優れない場合は自宅で安静にする。
- マスクを常用し、身の回りの消毒を徹底する。
- 必要に応じて医療用ゴーグルを使用する。
- 計画的な行動を心がけ、人混みを避ける。



COVID-19個人防護包

通勤時の注意事項



- 人混みではマスクを着用しましょう。
- 公共交通機関やタクシー等の使用は出来るだけ避けてください。
- 多くの人々が触るもの、手すりやつり革等、はウイルスが付着している可能性があるため、出来るだけ触らないようにしてください。
- 外出の際には出来る限り物品には触れず、目鼻口に触れないよう気をつける。
- 車での通勤は、混雑する時間を避けるようにしてください。





COVID-19個人防護包

通勤時の注意事項



- 歩行: 他の人との間に安全な距離をとる
- 自転車: 自転車を拭いて消毒する、ハンドルの部分を拭いて消毒する。
- タクシー: 手を清潔に保ち通勤ラッシュを避ける。
- 運転: ラッシュアワーを避けてください。消毒と換気10分前
アルコールを使用する場合は、完全に揮発するまでに30分かかります
アルコールは引火しやすい性質があります
- バス: 換気する窓を開けます。車内でのエアコンの使用は控える。
長距離運転をする場合には2時間おきに休憩をする。
- 電車: 他の人から離れて座って、手を清潔に保つ。
- あらゆる物品に触れないよう心がけ



COVID-19個人防護包

オフィスでの注意事項(1)



- 建物に入る際に体温測定を行ってください。
- 体温が37.5度を超えた場合は、1と同様に自宅療養 / 医療機関へ連絡してください。
- コロナウィルスの症状の疑いがある場合は医療機関で診察を受ける。
- エレベーターのボタン、エスカレーターの手すり等は、直接触れないようにしてください。
- エレベーター内では、出来るだけ他の人と距離を取るようにしましょう。
- 石鹸や消毒液による手洗いを、しっかり行ってください。
- 水分補給も心がけましょう。
- 皆が手を触れるようなものは、各人が使用前に拭けるようなクリーナーを用意しましょう。





COVID-19個人防護包

オフィスでの注意事項(2)



- 事務所内で皆が触る頻度が高い場所・物、ドアノブ、共用デスクやカウンター、コピー機、プリンター等は、頻繁に清掃、除菌してください。



- 毎日20～30分間1日3回の換気を心がける。
- 咳やくしゃみをする際にはエチケットを守る。
- 咳やくしゃみをしている人と少なくとも1メートル以上の距離を保つ。



- トイレや鼻をかんだ後、食事前等は、必ず手を洗いをする。
- 会議や他の人との会話の際には、マスクを着用しましょう。
- 多数の人が集まる場所ではマスクを常用する。



COVID-19個人防護包

会議中の注意事項



- できる限り会議の回数を減らし、会議時間を制限する。
- マスクを着用しましょう。
- 会議室入室前は、手洗い・アルコール消毒を行いましょう。
- 会議中は、他のスタッフとの距離を十分に開けましょう。
- 長時間の会議の際には、換気も忘れずに行ってください。
- 電話会議またはビデオ会議を試してみてください
- 会議終了後に利用した施設や物品の消毒をする。
- 調理器具や茶器の熱湯消毒をする。





COVID-19個人防護包

食事中の注意事項



- 昼食は、持参することをお勧めします。
- 混雑を避けるため、時間をずらして昼食を取るようにすると良いでしょう。
- 食事を摂る直前までマスクの着用を心がける。
- 食前、食後に手洗いを心がける
- 他の人と、食べながら話したり、食事を分け合うことは控えてください。
- 適量な食事を心がけ、アルコールの摂取は控えめにしましょう。



COVID-19個人防護包

帰宅後



- 帰宅後はマスクを外したあと、手洗い、うがい、アルコール消毒する。
- 除菌用濡れティッシュや75%アルコールを使用して携帯電話、鍵、個人私物(アクセサリ等)を拭き取る。(スプレーで噴射しないでください)
- 作業服を着替える。空気中にウィルスが飛沫するのを防ぐため上着を脱ぐ際は、はたかないでください。拡散しないよう振らずに静かに移動させる。
- ドア、窓を開け喚起する
- 大規模なイベントの開催、参加は控える。





COVID-19個人防護包

買い物をする際の注意事項



- 買い物リストを作成して短時間で買い物を済ませる。
- マスクの着用を徹底する。
- 人混みを避ける。
- 人との距離も1メートル以上の間隔をあける。
- 手洗い、うがい、アルコール消毒はマメにする。



COVID-19個人防護包

運動時の注意事項



- 度な運動を心がけて心身の健康維持に努める。
- 適激しい運動は控える。



- 換気の良くない場所や人混みの中での運動を控える。
- ジムの機械、器具等を触れた手を目、鼻、口に触れないようにしてください。





公共スペースを利用する際の注意事項



COVID-19個人防護包



- 建物内の階段、会議室、エレベーター、廊下、トイレ、ドアノブ、蛇口など多数の人が使用する環境、物品を消毒する。
- コンピュータのマウスやキーボードなどのオフィス用品を消毒します。
- 表面が汚れている場合は、消毒する前に洗剤または石鹼と水を使用して洗浄する必要があります。
- 消毒に適しているもの：家庭用漂白剤を薄めたもの、アルコール溶液（少なくとも70%）
- 国の認可を受けた製品を使用する。
- クリーニング製品の混合は避けてください。





COVID-19個人防護包

出張時の注意事項



+




- 可能であればオフピーク時に旅行するようにする。
- 旅行中も忘れずに頻繁に手洗い、うがい、アルコール消毒を心がける。
- 顔に触れたり、爪を噛んだりしないでください。
- 車を使用する際には、車のドアハンドル等消毒液などで拭く少なくとも1日1回。
 - ✓ アルコールを使用すると完全に揮発するまでに30分かかります。
 - ✓ すべてのアルコールベースの製品は、潜在的に可燃性であり、高温や炎から離れて保存する必要があります。
 - ✓ 車内にアルコールを放置しないでください。
- 通勤時に何らかの交通機関を利用する際にはマスクを着用する。
- 下車後は手洗い、消毒をする。



COVID-19個人防護包

作業員たちの注意点



- サービス業スタッフ、警備員、管理人達のマスクを着用必須。
- 作業中は、お客さん、スタッフ同士の距離も出来るだけ開けるように心がける。
- 飲食業のレジ担当者またはケータリングスタッフは、生肉や家畜との直接的な接触を避けるためにも直接触れることがないようにマスクと使い捨てのゴム手袋を着用してください。
手袋をはがした直後に手を洗い、消毒する。
- スタッフは、作業中に使い捨てゴム手袋を着用し、仕事終了後は手洗い消毒する必要があります。
- セキュリティ担当者は、マスクを着用し、入館するゲストの状態を観察、異常が確認された場合には速やかに報告する。





COVID-19個人防護包

訪問客を接客する際の注意事項



- 訪問者は、マスクを着用し、オフィスビルに入る前に検温する。
- 訪問者は、渡航履歴などを会社担当者に知らせる必要があります。
- 社員：来客したお客様が発熱、咳、または呼吸困難を起こしているかどうかを確認する。
- 入館する際に手を洗う。
- 極力会社訪問は減らし、オフィス外で電話会議やビデオ会議を利用する。
- 雇用主：従業員の十分な疫病対策に取り組む。





COVID-19個人防護包

書類の取り扱い注意事項



- 回覧物の受け渡し前後に手洗いをする。
- 配布の際にはマスクを着用する。
- 回覧物の電子化に取り組む。
- 署名が必要な場合には自分の物(ペン)を利用する。





COVID-19個人防護包

共同利用する電話の取り扱い注意事項



- デスクフォンは1日2回75%のアルコールまたは塩素消毒剤で拭くことをお勧めします。
- 頻繁に使用すれば、4倍にまで増やすことができます。



洗浄とは、表面からの細菌、汚れ、不純物の除去を指します。クリーニングは細菌を殺すのではなく、それらを取り除くことによって殺す。消毒とは、表面上の細菌を殺すために化学物質を使用することを指します。このプロセスは、必ずしも汚れた表面をきれいしたり、細菌を除去したりする必要はありません。しかし、洗浄後に表面上の細菌を殺すことによって



COVID-19個人防護包

使用済みマスクを廃棄する際の注意事項



- 流行期間中、マスクを着用して外す前後に手洗い、アルコール消毒する。
- 内側に半分に折りたたむ⇒更に半分に折りたたむ⇒マスクのゴムを巻きつける⇒ジップ機能付きの袋に入れる
- 蓋のあるゴミ箱に破棄する。
- 75%のアルコールまたは塩素消毒剤で1日2回ゴミ箱を消毒します。



COVID-19個人防護包

自宅で心掛ける事



- テーブル、ドアノブ、ライトスイッチ、リモコン、ハンドル、デスク、トイレ、蛇口、シンク等々のアルコール消毒を頻繁にする。
- 運動と十分な休息と栄養ある食事と睡眠を維持すること。
- トイレに行った後には必ず手洗いを忘れずにすること。
- 屋の掃除をきちんとして、定期的に窓を開け、
- 定期的に消毒してください。
- 外出する回数を減らし、マスクを着用する。
- 他人と共有するするエリア、物品の掃除と






COVID-19個人防護包

妊婦と子供の注意事項



- できるだけ外出を控える。
- バランスの良い食事を心がけて十分な睡眠をとる。
- 口、鼻、目又  は顔に触れないようにする。
- 親は手洗い後に子どもの服の着替えの手伝いをする。
- また食事の前には、必ず手洗い、うがい、アルコール消毒をする。(時間を取ることを強くお勧めします。)
- 乳幼児の授乳中はマスクを着用し、手洗いを忘れずに行う。



COVID-19個人防護包

自宅隔離する際の注意事項



- 医療を受ける以外は、自宅以外での活動を控えてください。
- 職場、学校等公共の場には行かないでください。
- 同居人がいる場合には別の部屋に滞在するか、別居する必要がある
- 他の家族は、マスクを着用してください。
- できるだけバスルームを共有しない。
- 家庭用品の共有は避けてください。
- 共有スペース(キッチンやバスルームなど)は、こまめに換気を行ってください。
- 頻繁に手を洗い、掃除してアルコール消毒してください。
- 1日に少なくとも2回は検温してください。
- 症状を観察し、症状が悪化した場合は医療機関に連絡してください。
- 診察を受ける以外は外出を控える。
- 必要な連絡は携帯電話など直接対面しない方法を選ぶ。



COVID-19個人防護包

病院訪問時の注意事項



- マスクを着用する。
- 病院に行く際には公共交通機関を避ける。
- 待っている間は混雑した場所を避けてください。
- 手すり、エレベーターボタン、トイレのレバーなど多数の人が触れる物品にはなるべく触れないよう気をつける。
- テレ会議またはビデオ会議で仮想訪問を試す（可能な場合）
- 旅行履歴や風土的な居住地または連絡先の情報を提供





COVID-19個人防護包

正しい手洗いステップ

手を正しく洗うために必要な
合計時間:30秒

- ✓ ステップ1- 手を濡らし、十分な石鹸 (コインサイズ)をつける
- ✓ ステップ2- 手のひらをこすります。
- ✓ ステップ3- 各手の背面をこすります。
- ✓ ステップ4- 両手をこすります。
- ✓ ステップ5- 指の後ろをこすります。
- ✓ ステップ5- 指先をこすります。
- ✓ ステップ6- 親指と手首の端をこすります。
- ✓ ステップ7- 水で綺麗に両手をすすいで流してください。

汚れが残りやすいところ

手指の各部分についている汚れをこすり落とすような感覚で丁寧にいきましょう。
1から7までを2回行います。
最後に、消毒用アルコールで消毒しましょう。

① 手のひら ② 手のこら ③ 指先・爪 ④ 指の間

⑤ 親指 ⑥ 手首 ⑦ 流水 ⑧ タオル

⑦に長る 20秒以上 使い捨てタオル

Acknowledgement

- We gratefully thank Emi Suzuki and Jun Kotajima for the translation in such a time short period.

Medinsight Team

Helen Kuo

Emma Kuo

