

新型コロナウイルス 感染予防 ハンドブック (日本語版)

監修 王忠東 孫海燕

翻訳 郭曙光

友善相親
よしみを結び、親しみ合う

守望相助
互いに見守り、助け合う

同舟共済
同舟相救う

共克時艰
共に難局を乗り越える

一、基礎知識篇

1. コロナウイルスとは？ 2
2. コロナウイルスと動物との関係は？ 2
3. コロナウイルスの物理化学的特性は？ 3
4. 新型コロナウイルスとは？ 3
5. 新型コロナウイルスと SARS コロナウイルス、MERS
コロナウイルスとの違いは？ 4
6. 新型コロナウイルスの感染経路は？ 4
7. 新型コロナウイルスは人体を離れてどのくらい
生存出来るか？ 5

二、症状と診断篇

1. 新型コロナウイルス感染の症状はどれらがあるか？ 8
2. 新型コロナウイルスの感染による症状は、SARS、インフル
エンザ、普通の風邪とどう区別するか？ 9
3. どんな人が新型コロナウイルス感染の疑いがあるか？ 10
4. 新型コロナウイルスに感染しやすい人は？ 11

5. 新型コロナウイルス感染症例の濃厚接触者を判定する基準は？	11
6. 新型コロナウイルス感染症例と濃厚接触した者はどうするか？	12
7. どのような症状が現れて受診に行く必要があるか？	13
8. 自分が新型コロナウイルスに感染された疑いがある場合どうする？	13
9. 周りの人が新型コロナウイルスに感染していると疑われたらどうする？	14

三、予防篇

1. 新型コロナウイルス感染の日常的な防護は？	16
2. マスクの選択と使用は？	17
3. どのように医療用のマスクを正しく着用するか？	20
4. セブステップ洗いという方法は？	21
5. ウイルス感染を予防するための食生活は何に注意すべきか？	24
6. どのように家庭内の消毒を強化するか？	26
7. 家族構成員に不審な症状が出た場合はどうするか。	28
8. どのような入国者が集中的に観察される必要があるか？	29

9. どのように在宅医学観察をうまくするか？	29
10. 市場に買い物に行く時、どのように保護する？	32
11. 公共交通機関を利用する際の防護方法は？	33
12. オフィスでの日常的な防護方法は？	34

四、心理看護篇

1. 疫病に直面して、大衆はどれらのよくある表現 があるか？	40
2. 隔離患者はどのような心理的ストレス反応があ るか？	40
3. どうやって子供に疫病の発生を知らせるのか？	41
4. どのように伝染病による心理的負担を軽減す るか？	42
5. 焦慮を緩和させる居宅活動は？	43
6. 不安で眠れないのはどうする？	44
7. 自宅隔離の人たちはどうやって自分の感情をコ ントロールするのか？	47

五、よく見られる誤解

1. 抗生物質は新型コロナウイルス肺炎を治療でき るか？	50
2. ビタミン C の補充は新型コロナウイルス肺炎 を予防できるか。	50

3. インフルエンザワクチンを接種すると新型コロナウイルスに感染しにくくなるか? 50
4. 新型コロナウイルスの感染を予防するために多層マスクを着用すればできるか? 51
5. 使用した KN95/N95 マスクを消毒した後に引き続き使用できるか? 52
6. 塩水うがいは新型コロナウイルスの感染を予防することができるか? 52
7. 56℃のお湯の風呂に入れば新型コロナ・ウイルスに対抗できるか? 53
8. ニンニクを食べると新型コロナウイルスに対抗できるか? 53

一、基礎知識篇

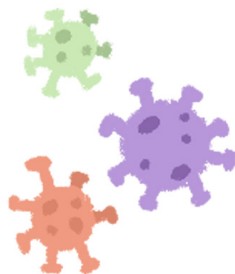


1. コロナウイルスとは？

コロナウイルスは自然界に広く存在するウイルスで、電子顕微鏡で王冠のような形を観察することからこの名がついた。コロナウイルスはニドウイルス目、コロナウイルス科、コロナウイルス属に属し、RNA (RNA 核酸) ウイルスの中で最もゲノムが大きいことが知られているウイルスである。今まで、コロナウイルスは脊椎動物にのみ感染し、人と動物の呼吸器、消化器と神経系の疾病を引き起こすことが発見された。

2. コロナウイルスと動物との関係は？

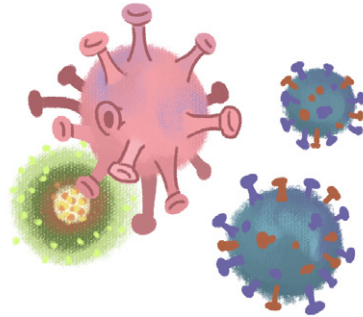
人に感染できるウイルスの多くは、実は動物が持っているウイルスで、動物ウイルスに変異が起これば、人に感染する可能性があり、人の体内で複製し、人の群れの中で伝播する。動物コロナウイルスは主に哺乳動物コロナウイルスと鳥類コロナウイルスを含む。哺乳動物のコロナウイルスは主に α 、 β 属のコロナウイルスであり、犬、猫、鼠、豚、牛、馬、こうもりなどの多種の動物に感染できる。鳥類コロナウイルスは主に γ 、 δ 属コロナウイルスに由来し、鶏、アヒル、ガチョウ、ハト、スズメなどの鳥類に感染する。



3. コロナウイルスの物理化学的特性は？

ヒトコロナウイルスは紫外線や熱に敏感で、 -60°C 環境で数年間も保存できる。ところが温度が上がると、ウイルスの抵抗力が落ち、 56°C 環境で30分で効果的にコロナ・ウイルスが殺せる。ヒトコロナウイルスは酸、塩基に耐性がなく、ウイルス複製の最適 pH は 7.2 であった。

エーテル、75% エタノール、塩素系消毒剤、ペルオキシ酢酸、クロロホルムなどの脂質溶剤はウイルスを効果的に殺すことができる。クロルヘキシジンはウイルスを有効に不活化できない。



4. 新型コロナウイルスとは？

コロナウイルスは大きなウイルスファミリーであり、風邪や中東呼吸器症候群 (MERS)、重症急性呼吸器症候群 (SARS、伝染性非典型肺炎) などを引き起こすことが知られている。新型コロナウイルスはこれまで人体から発見されたことのない新種の株である。2020 年 2 月 11 日、国際ウイルス分類委員会のコロナウイルス研究チームは正式に「SARS-cov-2」と命名し、このウイルスは SARS コロナウイルスの姉妹ウイルスであると認定した。

5. 新型コロナウイルスと SARS コロナウイルス、 MERS コロナウイルスとの違いは？

2019 新型コロナウイルス以外に、ヒトに感染することが知られているコロナウイルスは6種類あり、その中の4種類はよく見られ、病原性は比較的に低く、普通の風邪のような軽い呼吸器症状を引き起こすだけである。他の2種類はよく知られている SARS コロナウイルスと MERS コロナウイルスである。新型コロナウイルスは β 属のコロナウイルスに属し、包膜があり、粒子は円形或いは楕円形であり、常に多形性であり、ウイルスの直径は 60 ~ 140nm である。新型コロナウイルスの遺伝子特徴は、SARS コロナウイルスと MERS コロナウイルスの遺伝子特徴とは明らかに異なる。



6. 新型コロナウイルスの感染経路は？

現在、感染源は主に新型コロナウイルス感染患者である。無症状感染者も感染源になりうる。飛沫感染と接触感染は新型コロナウイルスの主要な感染経路である。前者は患者のくしゃみ、咳、話す時に発生した飛沫等を直接吸入すると感染を招くことができる；後者はウイルスに接触した手

で口腔、鼻腔、目などの器官の粘膜に接触すると感染を招く。比較的閉鎖的な環境で高濃度エアロゾル(感染者の飛沫が分散し空気中に懸濁して形成されるコロイド分散系)に長期間晒された場合には、エアロゾルを介して感染する可能性がある。



7. 新型コロナウイルスは人体を離れてどのくらい生存出来るか？

新型コロナウイルスは1種の新しく発見したウイルスであり、私達のそれに対する理解はあまり全面的ではないため、今のところこの方面の権威の研究データはまだない。しかし、新型コロナウイルスはSARSウイルスと姉妹ウイルスであり、遺伝的に高い相関があることから、SARSウイルスに関するいくつかの研究成果を参考にすることができる。

（１）SARS ウイルスは吸水性のない物品の表面で、生存時間は48時間ぐらいである；

（２）SARS ウイルスは吸水性のある物品の表面で、生存時間は6時間ぐらいである；

（３）SARS ウイルスは水道水中での生存能力が強く、生存時間は48時間を超える。

これはSARS ウイルスが乾燥に弱い特性を持っていることを示している。異なる湿度環境では生存時間が異なる。

乾燥状態では、SARS ウイルスの生存時間は48時間以下であった。これらのSARS ウイルスのデータを参考にすると、新型コロナウイルスのエレベーターのボタンやドアノブなどでの生存時間はおよそ48時間と推定される。



二、症状と診断篇

1. 新型コロナウイルス感染の症状はどれらがあるか？

現在の疫学調査に基づいて、新型コロナウイルス感染の潜伏期は1～14日であり、多くは3～7日である。

新型コロナウイルスに感染した後、発熱、から咳、倦怠感を主な表現とする。少数の患者は鼻詰まり、鼻水、咽頭痛、筋肉痛と下痢などの症状を伴う。軽い患者は微熱、軽い倦怠感などの症状を示し、肺炎の症状はなかった。重症患者の多くは発病1週間後に呼吸困難と低酸素血症が現れ、重症者は急性呼吸窮迫症候群、膿毒症ショック、治りにくい代謝性アシドーシスと出血凝血機能障害と多臓器機能不全などに迅速に進展できる。注目すべきなのは、重症、危篤型患者の病気の経過中に中低熱であり、甚だしきに至っては明らかな発熱がないことである。

以上の症状以外に、少数の患者は「典型的でない」症状を発症する可能性がある。

（１）初発症は消化器症状であり、例えば食欲不振、倦怠感、吐き気、嘔吐、下痢などである。

（２）初発は頭痛などの神経系症状である。

（３）初発症は心臓血管系症状であり、例えば、動悸、胸部圧迫感などである。

（４）初発症は結膜炎などの眼症状である。

（５）四肢や腰背部の筋肉痛がある。



2. 新型コロナウイルスの感染による症状は、SARS、インフルエンザ、普通の風邪とどう区別するか？

現在の臨床症例からみると、新型コロナウイルス感染は発熱、倦怠感、から咳などを主な症状とし、少数の患者は鼻づまり、鼻水、咳痰などの上気道症状、下痢などの消化器症状を伴う。一部の患者は1週間後に症状が悪化し、呼吸困難などの肺炎症状が出現し、その他の合併症も出現した。軽い患者は微熱、軽い倦怠感などの症状を示し、肺炎の症状はなかった。少数の感染者は明らかな臨床症状がなく、新型コロナウイルス核酸検査のみ陽性であった。

新型コロナウイルス感染による重症症例の症状はSARSと類似している。



インフルエンザの主な症状は、発熱、せき、頭痛、のど痛、全身の筋肉の関節痛、全身の不調など、体温が39～40℃、が伴う急寒、身ぶるい、食欲減退、空咳、鼻づまり、流れ下る、胸骨後の不調など。一部の患者は嘔吐、腹痛、下痢などの消化器症状が主である。合併症がない者の病気経過は自己制限性を呈し、発病より3～4日後に高熱が次第に消え、全身症状は好転したが、しかし咳が消え、体力が回復するのは普通1～2週間かかる。インフルエンザの最もよく見られる合併症は肺炎であり、その他の合併症として神経系損傷、心臓損傷、横紋筋融解症候群、筋炎と膿毒症ショックなどが見られる。

一般的な風邪の症状は鼻詰まり、鼻水、発熱などで、多くの患者は症状が軽く、一般的に肺炎を起こさない。

3. どんな人が新型コロナウイルス感染の疑いがあるか？

新型コロナウイルス感染の疑いがある者とは、新型コロナウイルス検出陽性の患者、野生動物、物品などにさらされ、かつ、さらさらた時に有効な防護措置を講じていない加工・販売・運搬・管理者を指す。

4. 新型コロナウイルスに感染しやすい人は？

人の群れは一般的に感染しやすい。新型コロナウイルス肺炎は全く新しいコロナウイルスに感染した肺炎であり、新型コロナウイルスに対する一般的な免疫力が不足しており、このウイルスは人に感染しやすい。

5. 新型コロナウイルス感染症例の濃厚接触者を判定する基準は？

新型コロナウイルス感染症例の濃厚接触者とは、感染の疑いがある患者、感染確定者、発症した軽症の患者、無症状感染者の新型コロナウイルス検出陽性後に接触した場合、有効な防護措置を取らなかった者である。

(1) 共同居住，共同学習，共同作業，その他の濃厚接触を有する者。

(2) 同じ乗り物に乗って近接している者。

(3) 患者を診療，看護，見舞いした医療関係者，家族，あるいはその他の近接した接触を有する者。

(4) 現地調査者による調査・評価を経て，他の濃厚接触者と接触していると認められる者。



6. 新型コロナウイルス感染症例と濃厚接触した者 はどうするか？

現在の新型コロナウイルス感染に対する認識に基づき、他のコロナウイルスによる疾病の潜伏期を参考し、新型コロナウイルス肺炎症例の関連情報と現在の予防制御の実際状況を結び付け、その濃厚接触者の医学観察期間を14日間とし、濃厚接触者に対して在宅または集中医学観察を行った。これは公衆の健康と安全に対する責任ある態度であり、国際社会が通用する方法でもある。医学観察期間に指定された医療衛生機関の人員は毎日少なくとも濃厚接触者に対して体温を測定し、そしてその健康状況を尋ね、もし濃厚接触者がどのような症状が現れたら直ちに衛生健康部門に報告し、指定医療施設に送り、診療を受ける。

7. どのような症状が現れて受診に行く必要があるか？

多くの呼吸器疾患は発熱、咳、倦怠感などの症状が出現し、新型コロナウイルス感染によるものかどうかは、医師が臨床表現とウイルスの検査・測定状況によって確定しなければならない。近頃、発熱、倦怠感、から咳や痰、息切れ、鼻づまり、鼻水、下痢、結膜充血などの症状が現れたら、恐れずに一刻も早く受診に行かなければならない。

8. 自分が新型コロナウイルスに感染された疑いがある場合どうする？

もし自分が疑わしい症状が現れた場合、新型コロナウイルスに感染した疑いがある場合は、出勤や学校に行かず、まず人が密集している場所に行かず、医療用の外科マスクやKN95/N95 マスクを着用し、家族と適切な距離(1メートル以上)を保ち、居室の換気、個人衛生に注意する。次に、体温測定に注意し、近くの指定救急病院で発熱外来を受診した。地下鉄、バスなどの公共交通機関を利用せず、患者が病気の流行地域に行ったことがあるかどうか、患者と接触したことがあるかどうかを受診時に自発的に医師に知らせ、医師と協力して検診を行う。

9. 周りの人が新型コロナウイルスに感染していると疑われたらどうする？

新型コロナウイルスに感染したと疑われる人は、まず自分でマスクをつけ、適当な距離を置かなければならない。同時に、マスクを着用し、近くの指定救急病院で発熱外来を受診することを勧める。

三、预防篇

1. 新型コロナウイルス感染の日常的な防護は？

（１）外出を控える

①新型コロナウイルスが流行している地域を避ける。

②流行期間中は親戚や友人との食事を減らし、できるだけ家で休む。

③人員が密集している公共の場所、特に空気流通性の悪い場所、例えば公共の銭湯、温泉、映画館、インターネットカフェ、カラオケ、デパート、駅、空港、埠頭、展示館など。

（２）個人保護をしっかりと行う

①外出にはマスクをつけなければならない。医療用マスクまたはKN95/N95 マスクを着用する必要がある。

②手の衛生を常に保持する。公共の場所の公共物に触れる機会を減らす。公共の場所から戻ってきて、咳が出たときに手で覆い、食事の前、便をした後、手洗浄液や石鹸水で手を洗うか、アルコール成分を含む洗浄液で手を拭く。手が清潔かどうか判断できないとき、口、鼻、目に手を触れないようにする。くしゃみや咳の場合はティッシュや肘などで鼻や口を覆う。

（３）良い衛生習慣を保つ

①居室によく窓を開け、よく風を通す。

②家庭のメンバーはタオルを共用さず、家庭用品を清潔に保ち、洗濯物をよく干す。

③勝手に痰を吐かず、鼻と口が分泌物をティッシュに包

んで、蓋付きのゴミ箱に捨てる。

④野生動物に接触したり、購入したり、食べたりしないこと。生きた動物（家禽、海産物、野生動物など）を売る市場に足を運ばない。

⑤体温計、医療用マスク、KN95/N95 マスク、家庭消毒用品などを準備する。

2. マスクの選択と使用は？

マスクは気道感染症を予防する重要な防御線であり、新型コロナウイルス感染のリスクを下げるができる。マスクは、患者の飛沫の噴射を防止し、飛沫の量と噴射速度を低下させるだけでなく、装着者がウイルスの飛沫を吸い込むことも防止できる。現在の新冠肺炎に対する認識に基づき、国家卫生健康委員会はマスクをどのように正確に使用するかについてガイドラインを制定した。

マスク着用の原則

基本原則は科学的に合理的に着用し、規範的に使用し、効果的に防護することである。具体的には、

（１）非流行地域、公園、広場などのがらんとした風通しのよい場所、および家族全員が健康な居室ではマスクの必要がない。人員が密集したり密閉された公共の場所に入るには、マスクを着用しなければならない。

（２）流行性多発地域で、がらんとした風通しのよい場所

で、使い捨ての医療用マスクを着用することを提案する。人員が密集または密閉した公共場所に入る時は医療用外科マスクまたは粒子状物質防護マスクを着用する必要がある。

（３）疑われる患者が病院で受診する場合は、呼気弁を含まない粒子状物質防護マスクまたは医療用防護マスクを着用する。

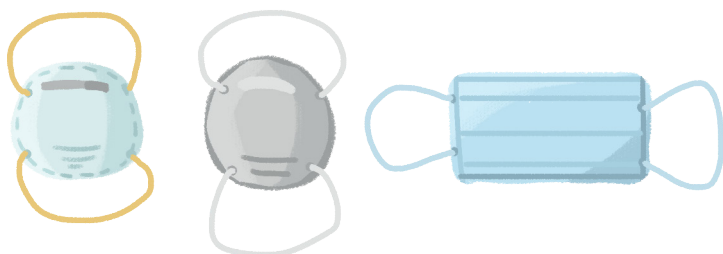
（４）気道の持病をもつ患者は医師の指導の下で防護マスクを使用する。窒息の危険性もあるから、年齢の低い乳幼児はマスクをつけないこと。

（５）綿糸マスク、スポンジマスクと活性炭マスクは新型コロナウイルス感染に対して防護作用がない。

おすすめのマスクタイプと対象者

（１）使い捨ての医療用マスク：人が密集しない公共の場所での使用を勧める。

（２）医療用マスク：保護効果は使い捨ての医療用マスクより優れ、疑われる患者、公共交通機関の乗車人員、タクシーの運転手、清掃員、公共場所のサービス員などが勤務期間中に着用するように勧める。



(3) KN95/N95 及び以上の粒子状物質防護マスク：防護効果は医療用外科マスク、使い捨て医療用マスクより優れ、現場調査、サンプリング及び検査人員の使用を推薦し、公衆は人員の高度密集場所或いは密閉した公共場所でも着用できる。

(4) 医療用防護マスク：発熱外来、隔離病棟の医療スタッフ及び確定診断患者の移転時に着用することを推薦する。

マスク使用後の処分原則

(1) 健常者が着用しているマスクは、新型コロナウイルスが伝播するリスクがなく、変形、湿らせたり汚れたりして保護性が低下した場合に交換される。健康な人が使用したマスクは、生ごみ分別の要求に応じて処分すればよい。

(2) 新型コロナウイルス感染の疑いがある患者または確定診断された患者が着用するマスクは、むやみに廃棄してはならず、医療廃棄物とみなし、厳格に医療廃棄物の流れに沿って処分し、流通市場に入ってはならない。

児童のマスク着用基準と注意事項

児童には、国家標準である GB2626-2006 KN95 を適用し、「児童または青少年の粒子状物質防護マスク」と表示した製品を勧める。マスクの使用には以下の注意が必要である。

（１）児童がマスクを着用する前に、保護者の協力を得て、使用説明をよく読んで正しく理解し、呼吸器保護具を正しく使用する方法を把握する。

（２）保護者は児童がマスクを着用する状況に随時注意しなければならず、もし児童がマスクを着用する過程で不快感を感じた場合、保護者に知らせ、保護者は直ちに調整する。

（３）児童の顔型が小さく、成人マスクとの縁が十分に密着していないため、密着性が要求される成人マスクの着用を推奨しない。

3. どのように医療用のマスクを正しく着用するか？

（１）マスクをする前に手を洗う。マスクをするときは、マスクの内側に手を触れないよう。

（２）マスクの鼻挟み側を上にし、ひだを下にし、濃い色の面を外にする。

（３）しわを上下に開き、マスクを鼻、口、顎に完全に被せる。

（４）マスクの鼻側のメタルバーを両手の指先で中央から両脇にかけて、鼻に密着するまでゆっくりと内向きに押す。

(5) マスク周辺を十分に貼り合わせるようにマスクを調整する。

(6) 特に注意しなければならないのは、マスクを着用した後は決して手で押しつけてはならず、もしマスクを押しつけた場合、病原体がマスクの内層に浸透し、防護効果が減弱する可能性がある。

(7) マスクが湿ったり、分泌物がついたりしたときは、すぐに取り替える。



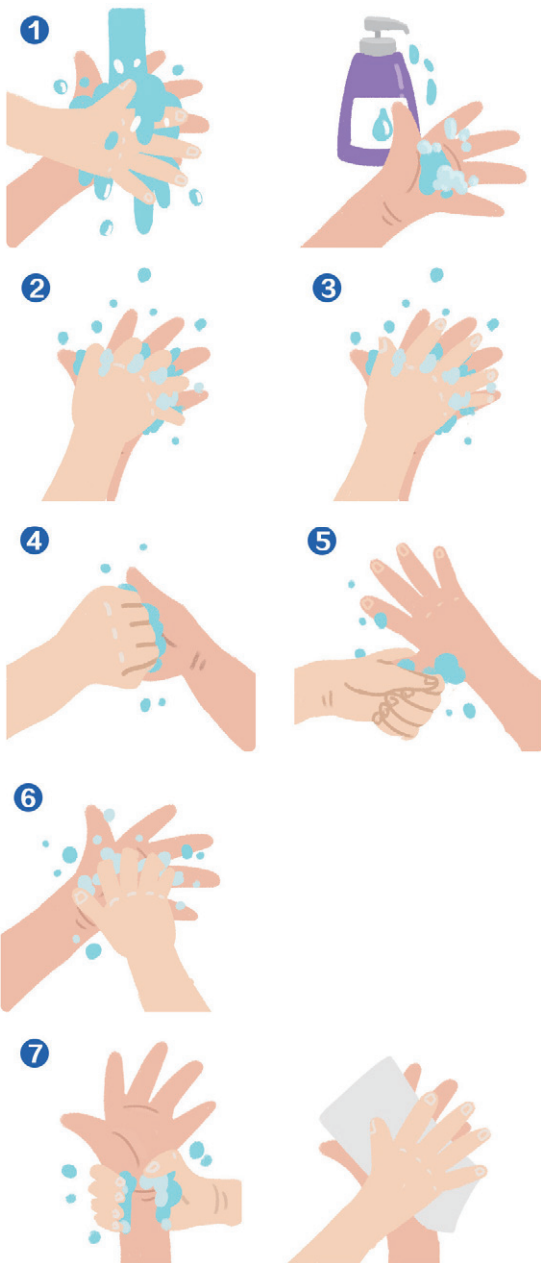
4. セブステップ洗いという方法は？

ステップ1: 流水で両手を湿らせ、手の洗顔液（または石鹸）を塗り、手のひらを向かい合わせ、指を閉じて揉み合う。

ステップ2: 手の手のひらがもう一方の手の手の甲を指の隙間に沿って擦り合い、両手を交互に行う。

ステップ3: 掌を反対にして、両手を指の隙間に合わせて擦る。

新型コロナウイルス感染予防ハンドブック（日本語版）



ステップ4: もう一方の指の背(少し曲がっていて、弓状になっている)を片手で握り、両手を交互に行う。

ステップ5: 片手でもう一方の手の親指を握って回転して擦り、両手を交互に行う。

ステップ6: 一方の指先をもう一方の手のひらに合わせて回転させながら、両手を交互に行う。

ステップ7: もう一方の手を握った手首を回転式に擦り、両手を交互に行う。

注意事項:

- ①できるだけ専門的な手洗い液を使用し、もしなければ、石鹸も使用できる。
- ②流れの水を使う。
- ③各ステップに少なくとも5回回転して擦りあい、ちよつと力を入れるよう。
- ④消毒された清潔なタオルで手を拭く。

5. ウイルス感染を予防するための食生活は何に注意すべきか？

疫病の期間中、我々は合理的な食事を堅持し、バランスのとれた栄養によって自身の抵抗力を高めなければならない。ご参考までに以下の食事をお勧めする。

（１）１日に穀類とイモ類 250 ～ 400g を摂取する。穀類とイモ類の食品は米、小麦、トウモロコシ、ソバ、サツマイモ、ジャガイモなどを含む。

（２）一日 150 ～ 200g の良質タンパク質類食品を摂取する。良質タンパク質類食品は赤身、魚、エビ、卵、牛乳、豆類及びその製品などを含む。

（３）新鮮な野菜や果物をたくさん食べる。１日に５種類以上、合計 500 グラム以上食べる。アブラナ、ハウレンソウ、セロリ、ケール、ニンジン、トマト、オレンジ、オレンジ、リンゴ、キウイなどの果物を選ぶ。また、キノコ、キクラゲ、海も選択できる。

他の菌類や藻類を食べる。

（４）良質な脂肪の摂取量を増やす。調理用の n-9 脂肪酸を多く含む植物油やナッツ類の多油性食品、例えばピーナッツ、クルミなどをふくむ。総脂肪の供給エネルギーは食事の総エネルギーの 25% ～ 30% に達する。

（５）水の量を十分に確保し、毎日 1500 ～ 2000 ml、数回に分けて、少量の水を飲む。温かいお湯や薄いお茶を飲んで、

食事の前や後には野菜スープ、魚のスープ、鶏のスープなどを飲むのもいい。

(6) 野生動物に接触したり食べたりしないこと。食品ラベルを読んで、食品を合理的に選ぶ。生の食べ物は分けて扱い、動物類の食べ物は火を通して調理するように。家庭での食事は、分食制を実施したり、個人別に食器などを使う。タバコと酒等の辛い刺激性等の食品を食べないように控える。

(7) 新鮮な野菜、果物、ナッツ類などの食品にはB族ビタミン、ビタミンC、ビタミンEなどが豊富に含まれており、強い抗酸化、免疫調節作用があるので、注意を払うべきである。栄養素補充剤を適宜加えることもできる。

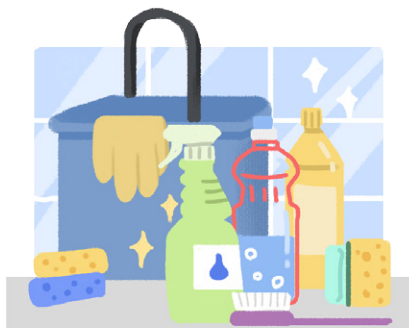
(8) 豆類やその製品、クコなどの食材には、フラボノイドやベタインなどの抗酸化物質が含まれていて、赤身にはたんぱく質が豊富に含まれていて、抵抗力を強める働きがある。

(9) 食欲が悪くて、食事が足りない人は、B族ビタミン、ビタミンC、ビタミンA、ビタミンDなどの栄養素を補充する。

(10) 暴飲暴食をせず、摂取する総エネルギーをコントロールし、エネルギーのバランスを保つ。

6. どのように家庭内の消毒を強化するか？

家庭はまだ比較的安全な環境であり、すでに感染が疑われる患者がいる場合を除き、特別な消毒は必要ではない。心配なら、家族が頻繁に接触する物品、例えば携帯電話、ドアノブ、リモコンなどを消毒する。品物の表面



が汚れている場合は、まず清潔にしてから消毒しなければならない。

75% アルコールで消毒することもできるし、希釈した次亜塩素酸ナトリウム溶液（市販の 84 消毒剤）で消毒することもできる。一般的に 84 消毒剤や他の 5% 次亜塩素酸ナトリウムを含有する家庭用漂白剤は、製品説明書に記載されている希釈割合に従って調製し、調製時にゴム手袋（家庭用ゴム手袋や医療用手袋）とマスクを着用し、防水エプロンを着用し、製品説明書に記載されている方法に従って操作する。

特別な注意事項：

84 消毒剤とトイレ消毒剤の併用は禁止。84 消毒剤中の主成分である次亜塩素酸ナトリウムのため、トイレ消毒剤の主成分である塩酸と混合すると化学反応が起こり塩素ガスが発生する。塩素ガスは刺激性が強く、気道粘膜を損傷する気体であり、大量に吸入すると咳、呼吸困難になる。

床やおもちゃ、家具の表面などは、調製した消毒液を布巾につけて拭き、消毒にかかる時間は15分を目安にした後、水で拭き、残りの消毒剤を取り除く。

タオルや衣類、ベッド用品は、調製した消毒液を15分間浸して消毒し、水で洗淨した後、再び洗濯物で洗淨する。消毒時に塩素含有消毒剤は衣服の脱色に注意すべきである。

コップ、食器、煎じれできる15～30分を消毒しても使用できる遠赤外線消毒を見つけだし、温度は125℃、15分を維持し、消毒をその温度は40℃以下に落ちた後、使用する。

7. 家族構成員に不審な症状が出た場合はどうするか。

各家庭の成員は自発的に個人と他の家庭の成員の健康の監視・測定を行い、発熱を自覚する時は自発的に体温を測量しなければならない。子供がいる場合は、朝晩に額を触ってみたり、熱がある場合は体温を測ったりする。

新型コロナウイルス肺炎の疑いのある症状（発熱、咳、咽頭痛、胸部圧迫感、呼吸困難、食欲不振、倦怠感、精神遅滞、悪心、嘔吐、下痢、頭痛、動悸、結膜炎、四肢或いは腰背部筋肉の軽度疼痛などを含む）が現れたら、病状によって直ちに医療機関に診察を受けるべきである。地下鉄やバスなどの公共交通機関を利用せず、人が密集している場所に足を運ばないようにする。

受診の際には、自分の病気流行地域の旅行歴や居住歴、発症後にどのような人と接触していたかを医師に報告し、調査に協力する。

家族の中に新型コロナウイルス肺炎と診断され入院した人がある場合、他の家族は密接接触者と判断され、14日間の医学的観察を受けなければならない。症状のある家族が頻繁に接触する物品は消毒しなければならない。

8. どのような入国者が集中的に観察される必要があるか？

現在の疫病状況に基づき、当市は入国者の中の「4種類の状況」に対して、一律に集中的に隔離観察を行うことを規定している：

- (1) 流行地域の旅行歴或いは居住歴があり、発熱或いは呼吸器症状がある；
- (2) 新型コロナウイルス感染者と接触歴がある；
- (3) 乗り物に乗って発熱した症例。
- (4) 現場検疫検査で発熱や呼吸器症状を検出する。

9. どのように在宅医学観察をうまくするか？

目の前、当市は、すべての入国者の中で、集中的な隔離観察が必要なものを除いて、残りはすべて居住地の所に所属する区市政府に派遣された車で回収し、境内に居所がある人に対して、14日間の自宅隔離観察をすることを要求している。ビジネス・ツアーなどの短期滞在の場合は、指定ホテルに滞在・活動する。入国者は在宅医学観察期間中、地域医学観察者と連絡を取り、病状観察と看護要点を把握し、家庭予防の手洗い、通風と消毒などの防護措置を把握しなければならない。具体的な提案は以下の通りである。

- (1) 入国者を風通しの良い個室に安置し、一切の訪問を拒否する。

（２）入国者と家族の活動の共有ブロックを最小化する。
共用区域（浴室など）の風通しの良さを確保する。

（３）家族は異なる部屋に住まなければならない、条件がなければ、濃厚接触者と少なくとも１メートルの距離を保つ。

（４）他の家族が入国者の居住空間に入る時はマスクを着用し、マスクは顔に密着し、居住空間でマスクを触ったり調整したりしない。マスクは分泌物が湿ったり汚れたりするため、すぐに取り替えなければならない。居住空間から離れる時はマスクをはずして固定ゴミ袋に捨て、両手を洗う。

（５）その他の家族は入国者と直接接触するか、接触者が居住する空間を離れた後、両手を清潔にしなければならない。食事の準備、食事の前、便の後も両手を清潔にしなければならない。

（６）石鹸と水を使って手を洗った後、使い捨てのトイレットペーパーを使用する。

（７）偶然咳やくしゃみをしたときに口や鼻を覆う材料は、固定されたゴミ袋に捨てたり、使った後にきちんと洗う。

（８）他の家族は入国者や用品との接触を極力控える。歯ブラシ、タバコ、食器、料理、飲み物、タオル、バスタオル、シーツなどは避ける。食器は洗剤で洗ったり消毒したりしてから再使用できる。

（９）塩素系消毒剤の使用を推奨し、毎日、家族の人が頻繁に触れる物品、例えばベッドサイド、棚及びその他の家具を消毒する。

（１０）市販の洗衣液を使って、単独で濃厚接触者の衣服

を単独で洗い、シーツ、バスタオル、タオルなど、あるいは一般洗剤洗濯機で洗って（洗濯の温度を 60～90℃）、そして完全にこれら物品を乾燥する。

（11）他の家族は、保護性衣類（例えば、ビニールエプロン）と使い捨て手袋を着用した後、入国者が使用した衣類、ベッド、その他の物体の表面を清潔にする。手袋を着用する前、手袋を外した後、両手の清潔及び消毒を行う。

（12）入国者の自由な外出、面会、知人訪問、パーティーへの参加、密集地への訪問などの行為を禁止し、もし外出しなければならないならば、医学観察管理者に許可されるうえ、一回性の外科マスクを着用し、密集地への訪問を避けなければならない。

（13）もし、入国者が在宅医学観察中に発熱、脱力感、咳、息切れ、呼吸困難などの症状が出現した場合、直ちに所轄区の衛生健康部門に報告し、衛生部門から 120 救急車を手配し、指定医療機関に移動させる。



10. 市場に買い物に行く時、どのように保護する？

（１）農産物市場に行く前に万全の調達計画をし、市場に行くと、早く購買し、農産物市場での滞在期間を減らす。

（２）医療用マスクまたはKN95/N95 マスクを着用する。

（３）野生動物に接触したり購入したりせず、活鳥類や家畜を売る店に足を運ばないようにする。

（４）農産物市場では、他者とのコミュニケーション時に1 m 以上の安全距離を保つ。

（５）咳やくしゃみをするときは、人を避けて、肘の内側やティッシュで鼻や口を完全に隠す。使ったティッシュはすぐに密閉されたゴミ箱に捨てなければならない。

（６）痰を吐かない。痰液をティッシュで包んでから、閉鎖のゴミ箱に捨てる。

（７）手で目・口・鼻を触らない。

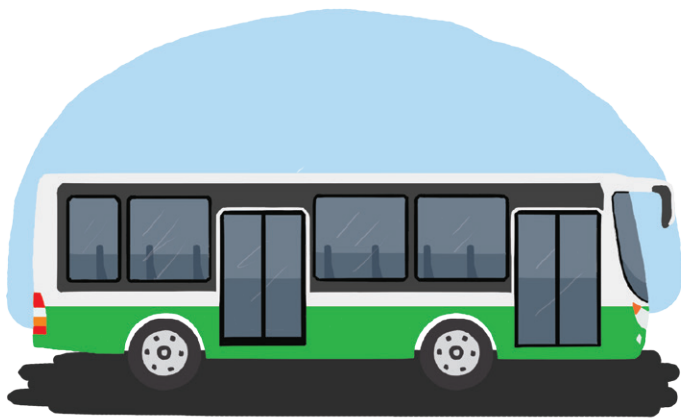
（８）市場のゴミや廃水との接触を避ける。

（９）条件があつた時、汚れて手を適時に洗うようにする。

（１０）農産物市場から帰宅した後、直ちに手洗いを液を使って真剣に手を洗って、服を着替えて、使用したマスクをしめきつた袋に入れてから、ゴミ箱に捨てる。

11. 公共交通機関を利用する際の防護方法は？

公共交通機関を利用する時、乗客と乗組み員は医療用の外科マスクあるいはKN95/N95 マスクを着用し、長時間の行程が終わった時に直ちに廃棄する。条件のある人は手袋を着用することができ、一度に使用する手袋は繰り返し使用することができない。その他の繰り返し使用する手袋は洗浄消毒に注意しなければならない。流通蒸気または煮沸で30分間消毒するか、有効塩素量が500mg/Lの消毒剤で30分間浸す。



条件が許す限り、乗客間ではできるだけ一定の距離を保つ。公共交通機関の人員の手配に従い、個人の防護をしっかりと行う。新型コロナウイルスの感染が疑われたり、診断されたりした場合は、作業員の指示に従って検査・測定を行う。

公共交通機関で人が嘔吐する時、直ちに消毒剤（例えば塩素を含む消毒剤）或いは消毒タオルを採用して嘔吐物を覆い消毒し、嘔吐物を除去した後、更に消毒剤を使用して物体表面の消毒処理を行う。

新型コロナウイルス感染の疑いがあるか確定診断された場合、報告し、専門家の指導の下で、無人条件下でペルオキソ酢酸、塩素含有消毒剤、過酸化水素などの消毒剤を選択し、超低容量噴霧法による消毒を行う。

12. オフィスでの日常的な防護方法は？

（１）交通利用：マスクを正しく着用する。徒歩、自転車、通学バス、自家用車などで移動することをおすすめる。公共交通機関や通学バスを利用する際は、マスクを着用し、車に手を触れないように。

（２）オフィスに入る：オフィスに入る前に自覚的に体温検査を受け、体温は正常にオフィスに入り、トイレで手を洗う。体温が異常であれば、自宅に帰って隔離観察し、必要な時に病院で診察を受ける。

（３）オフィス勤務：オフィス環境を清潔に保ち、朝、昼、夜各１回、30分以上自然風を通す。人と人との間は１メートル以上の距離を保ち、多くの人が比較的小さな空間で仕事をする際にはマスクを着用する。

（４）組織或いは会議に参加する：マスクを着用し、会議室に入る前に手を消毒することを提案する。会議の人員の

間隔は1メートル以上です；会議時間を制御する。会議室は一日一回、定時に窓を開けて風を通す。会議終了後、場所、家具、マイク、茶器などを消毒した。

(5) 外出業務：マスクを着用し、密集した人を避ける。人との接触時に1メートル以上の距離を保ち、公共施設での所長の滞在を避ける。

(6) 公務訪問：庁舎に入る前に体温検査を行い、流行地域の居住や旅行歴の有無、発熱、咳、呼吸障害などの症状を登録する。体温が正常な人はオフィスに入る。受付と外来者の双方がマスクを着用する。

(7) 作業間運動：作業などを適度に行う。過度な運動による免疫力の低下を防ぐ。

(8) 食堂食事：従業員が取り分けて食事をし、人と人の間に1メートル以上の距離を保ち、人が密集しないようにする。レストランの机や椅子などを毎日1回消毒し、食器を高温消毒し、食品の安全と合理的な栄養を確保する。あるいは弁当を配り、社員がそれぞれのオフィスで食事をとる。

(9) 帰宅：家に帰ってマスクを外した後、まず手を洗う。携帯電話や鍵を消毒ウェットティッシュや75%アルコールで拭きます。居室は換気と清潔を保つ；多くの人が集まるのを避ける。

(10) 公共区域の清潔消毒：毎日清潔を行い、公共区域の清潔を維持する。有効塩素量が500mg/Lの消毒剤を1日に1～2回散布または拭き取り消毒する。目に見える汚物があ

る場合は、随時に拭き取り消毒を行う。

（11）物品の清潔消毒：頻りに接触する物品、例えばドアの取っ手、蛇口のスイッチ、座席の取っ手、エレベーターのスイッチ及び取っ手などに対して重点的に消毒するべきで、有効塩素含有量が500mg/Lの消毒剤或いは75%アルコールを使用して毎日2～3回消毒する。使っている電話機は1日に75%のアルコールで2回拭き、頻繁に使えば4回に増える。

（12）エアコンの消毒：条件のあるものは循環式空気消毒機を用いて消毒し、無人の場合は紫外線ランプを用いて消毒する。センターエアコンの密閉スペースを使って、新しい風装置を調整し、新しい風量と換気量を大きくしたり、換気扇を開いて空気の流れを増やすことができる。エアコンシステムの初期効果フィルタには、週清掃後に有効塩素250～500mg/Lの消毒剤を散布または浸漬して1回消毒する。確定診断された病例或いは疑われる病例が発見されると、直ちにエアコン通風システムを閉鎖し、専門人員の維持と有効な洗浄消毒措置を採用した後、再運行することができ、処置方法は疫源地消毒技術のガイドラインを参照する。

（13）個人の衛生：痰を吐かない。手洗いを備え、トイレットペーパーを塗ったり、携帯電話を乾かしたりして、常に手を洗い、正しい手を洗う（七ステップ洗い）習慣を身につけるように誘導する。

（14）後方勤務要員：サービス、安全保障要員、清潔保障

要員は、マスクを着用し、安全距離を保つ。食堂の購買者あるいは供給者はマスクと使い捨てゴム手袋を着用し、直接鳥類生鮮食材に手を触れないようにし、手袋を取った後、直ちに手を消毒しなければならない。保護者の仕事の時にまた使い捨てのゴム手袋を着用し、仕事が終わった後に手を消毒しなければならない。安全保障担当者は、外来者の状況をよく聞き、登録し、異常があれば直ちに報告しなければならない。

（15）応急処置：もし従業員が新型コロナウイルス感染確認者あるいは疑われる患者と診断された場合、直ちに現地の疾病予防コントロールセンターに連絡して処置を指導し、そして流行病学の調査と衛生学の処置を協力しなければならない。

四、心理看護篇



1. 疫病に直面して、大衆はどれらのよくある表現があるか？

疫病に直面すると、人々はある程度の緊張、焦慮、恐怖などの情緒が現れ、いらいらしやすくなり、怒りやすくなる。また、体のさまざまな不調を「疫病発生」と結びつけ、自分や家族の体調にも目を向けている。流行の情報を繰り返しチェックし、家ではいてもたってもいられない。これらの心理的变化はまた、軽い胸部圧迫感、息切れ、食欲低下、頭痛、動悸などの身体症状を引き起こす。寝つきが悪く、睡眠が浅く、早く起きたり、悪夢を見たり、心拍数が速くなったり、血圧が上がったり、体温が上がったりすることもある。

2. 隔離患者はどのような心理的ストレス反応があるか？

隔離された患者が感染の中心地にいたため、彼らのストレスは一般大衆よりはるかに深刻だった。突然、身体が自由が制限されると、彼らは恐怖、落胆、孤独、怒りを感じ、自分の健康、家庭、仕事、未来を心配し、死を恐れ、見捨てられたような気分になる。運命が不公平だと不平を言う人もいれば、自分の行働が原因で発病したことをしきりに悔やむ人もいる。このような状態で、一部の人は医学検査を繰り返し要求し、患者や医療関係者の行為を非難する。

ある人は薬物の服用を拒否したり、薬物の使用を要求したりする。家族や医者に頼りすぎる人もいるし、過激な行動をする人もいる。これらの心理的变化は彼らの身体症状を悪化させ、肺感染の程度に合わない息苦しい、息切れ、不眠、食欲低下などの症状を示す。

3. どうやって子供に疫病の発生を知らせるのか？

感染症に対する理解度は年齢によつて異なるから、保護者は子供に疫病の発生を知らせるかどうか、どのように子供に伝えるか、まず年齢を考えなければならない。

(1) 乳幼児にとって、彼らはまだ疫病の発生を理解できず、疫病自体の心理的影響は小さくなく、彼らの主な影響は養育者の反応である。扶養者が病気で隔離されたり、扶養者が過度に焦慮したりすると、乳幼児にも焦慮が現れる可能性がある。

(2) 学齢前の子供にとって、保護者は絵本、アニメ、物語などの形式を利用して子供にウイルスと人体の関連知識を説明し、新型ウイルスの危害を認識させ、保護者に協力して箇人の保護を強化することができる。

(3) 学齢期の児童は疫病に対してある程度の理解能力があり、彼らの反応は現地の疫病の重症度に依存する。保護者は自分の心理建設を完成すると同時に、学齢期の児童の情緒に注目し、彼らに家庭学習計画を手配し、彼らの家庭生活を充実させ、さらに意義を与える。

（４）青少年の感染症に対する理解能力が成人に近づき、学業へのプレッシャーが大きい段階にあるため、自分の学業と将来を心配しかねない。保護者は冷静かつ客観的に彼らと流行について議論し、ストレスを誘導し、できるだけ早く学習に集中できるように手助けしなければならない。

4. どのように伝染病による心理的負担を軽減するか？

（１）権威あるメディアから疫病と関連の防護知識を了解する。ネット上で大衆の恐怖や焦慮を引き起こす様々な文章を盲信せず、様々なソーシャルメディアから情報を得ずに、自分の心を穏やかにする。

（２）積極的かつ効果的な予防措置をとる。パニックを起こさないように行動し、真剣に箇人の防護を行い、できるだけ外出を少なくし、人の多い所に行かない。外出の際、マスクを着用し、頻繁に手を洗い、居室の風通しをよくし、清潔消毒を行うし、科学的に予防すれば感染を避けることができる」と信じている。

（３）友達と多く交流し、必要な時にオンライン心理相談を求める。電話やビデオなどで友達と交流したり、励ましたり、応援したりできる。不安やパニックが深刻で、自分の生活に影響を及ぼす場合、専門家の助けを求めることができる。

（４）症状があれば速やかに対処する。発熱や咳などの症

状が現れても、普通の風邪なのか新型コロナウイルスに感染したのか自分で判断できないときは、一人で家の中であれこれ考えず、医師に相談しなければならない。現在、各病院は「オンライン発熱相談外来」を開設し、オンラインで医師に相談することができ、新型コロナウイルスに感染しやすいというリスクを回避している。

(5) 自分の感情を直視して受け入れる。未知のウイルスに対して、鎮静することは困難であり、不安、パニックなどがあるのは当然である。自分が弱いのではないか、もともと心の病気などがあるのではないかと疑ってはいけない。自分が泣いたり泣いたりすることを許し、負の感情を持つことを許し、自分を責めてはいけない。

5. 焦慮を緩和させる居宅活動は？

(1) 読書：去年買ってきた本は全部読み終わったか。この時間を使って、読みたくても読む時間がなかった本を読んでみる。本を読むことで心が和み、本を読むことで有益なヒントになる。



（２）書道、絵画の練習：字を書くこと、絵を描くことはすべてリラックスさせ、心身の楽しみをもたらし、書道、絵画の趣味がある人は家でこの２つの方法を通じて焦慮を緩和することができる。

（３）音楽を聴く：心地よい音楽を聴くことは、気分をコントロールしたり、心をリラックスさせたり、イライラしたり、パニックになったりする人は、家でもっと音楽を聴いてみる。

（４）部屋の整理：この時間に家をきちんと片づけると、きれいな部屋のほうが気持ちがよくなり、整理した人にも達成感が得られる。

（５）花を育てる草：花に水をやり、土をひっくり返す。花の香りと葉の緑は人を不良情緒から解放させる。早いリズムの生活に別れを告げ、自分の心を整えることで、将来はもっと旺盛な精神状態で勉強と仕事に臨む。

6. 不安で眠れないのはどうする？

新型コロナウイルス肺炎の予防制御の肝心な時期に、人は多かれ少なかれ心配あるいは恐怖を生むかもしれない。疫病に直面して、入眠困難、頻繁に目を覚まし、早く目を覚まし、睡眠の浅いと昼間の精力不足、眠気などの不眠症状が現れ、これは人々が外部の圧力とストレスに直面する時に現れる正常な反応である。このような場合、我々はこれらの反応を正しく見て、それを受け入れる必要があり、こ

れを過度に心配する必要はない。気分をうまくコントロールできなければ、慢性的な不眠症になりやすく、うつ病、不安障害などに発展する。従って、感染予防期間中に良好な睡眠を維持することは非常に重要である。

不眠になってしまったら、どうすればいいか？

(1) 規律を保持するための休憩時間

①翌日まで寝て気力を回復すればいい。ベッドに多くの時間を過ごすことは、断片的な睡眠や浅い睡眠をもたらす。

②毎日同じ時刻に起きて、周7日はすべてそうです。毎日同じ時間に起床し、同じ時刻に就寝することで、正常な「体内時計」を作ることができる。

③夜間に眠れない時に眠れないように。でないと、寝つきが悪くなるかもしれない。起きて、寝室を出て、本を読んだり、音楽を聴いたりして、眠くなったらベッドに入る。

④目覚まし時計をベッドの下や離れたところに置いて、それを見ないようにする。時間を繰り返し見ると、心配感や怒り、挫折感を引き起こし、不眠症を悪化させてしまう。

⑤昼間の昼寝や仮眠を避ける。日中の覚醒状態は夜の睡眠に役立つ。

(2) 良い生活習慣を身につける

①運動は睡眠障害を軽減し、睡眠を深めるのに役立つ。トレーニングスケジュールを作成し、それに沿って実行することで、昼間や夕方のある一定時間の運動を選択することができる。寝る2時間前には運動をしないように。

②寝る前に1.5～2時間ほど熱い水浴をすることは深い睡眠を増やすのに役立つ。

③寝る前の1.5時間以内に強い刺激を受けない。興奮を起こしやすい頭脳労働はしない。興奮や恐怖感を起こしやすい書籍や映画番組は見ない。人と論争することを避ける。

④寝る1時間前に携帯電話、ゲーム机、パソコン、テレビなどの光る電子画面を見るのを控える。

⑤問題をベッドに持ち込むな。悩みは眠りを妨げ、浅い眠りを誘う。夜は早くその日の問題を解決したり、翌日の計画を立てたりしなければならない。ベッドに横になって考えているときは、頭の中の考えをすべてノートに書いておき、ノートを閉じてベッドの引き出しにおき、「私の悩みはすべてノートに書いてあります。もう寝ることができる」と自分にいいきかせる。悩みを減らし、眠りを助けるのに役立つ。

（3）快適な睡眠環境をつくる

①寝室は光や音に邪魔されないようにする。快適で静かな睡眠環境は夜間の覚醒を減少させ、カーペットを敷き、カーテンを閉め、ドアを閉めるなど睡眠環境の改善に役立つ。必要に応じてアイマスクや耳栓をする。

②寝具の快適性を確保する。快適な寝具は寝つきを助ける。

7. 自宅隔離の人たちはどうやって自分の感情をコントロールするのか？

疫病の期間中に多くの人是在宅自己隔離観察を行う必要があり、医学的観察を受ける人々は心配と焦慮を避けられず、自分の情緒をよく調節する必要がある。

(1) 私たちはまず理解しなければならない。短い隔離は自分ともっと多くの人の健康のためであり、平然として受け入れなければならない。

(2) 新型コロナウイルス感染者との接触があったからといって必ずしも発症するわけではなく、発症しても科学的に対応すれば治癒し、ウイルスに打ち勝つ信念を持つことができる。

(3) 健康的な生活様式を維持し、規律を保ち、バランスの取れた栄養、適度な運動、自分の抵抗力を高める。

(4) 権威あるメディアからの情報のみに注目し、過剰な情報に注目してパニックを悪化させることを避ける。

(5) 音楽を聴いたり、本を読んだり、絵を描いたりするなど、自分の好きなようにリラックスする。

(6) 家族や友人との連絡を取り合い、自分の考えをアピールし、励ましや支持を得る。

五、よく見られる誤解

1. 抗生物質は新型コロナウイルス肺炎を治療できるか？

抗生剤は新型コロナウイルス肺炎を治療できない。新型コロナウイルス肺炎の病原体はウイルスであり、抗生物質は細菌感染を治療するため、抗生物質の服用は予防作用がないだけでなく、薬物の副作用が発生し、腸内細菌叢の不調を引き起こす可能性がある。このため、新型コロナウイルス肺炎を予防する目的で抗生剤を服用するのは間違っている。

2. ビタミンCの補充は新型コロナウイルス肺炎を予防できるか。

ビタミンCの補充は新型コロナウイルス肺炎を予防できない。ビタミンCには多くの生理作用があり、生体の正常な免疫機能の維持を助け、抗酸化作用がある。ビタミンC自体には抗ウイルス作用はない。ビタミンCを過剰に摂取すると、胃腸の不調、皮疹、泌尿器結石などを引き起こすこともある。

3. インフルエンザワクチンを接種すると新型コロナウイルスに感染しにくくなるか？

いいえ。ワクチンは病原微生物及びその代謝産物を人工的に減毒、不活化、或いは遺伝子組み換えなどの方法によ

り作製し、伝染病を予防するための自動免疫製剤である。ワクチンは病原体が人体の免疫システムを刺激する特性を持っており、簡単に言えば弱体化したウイルスだ。ワクチンが体内に入ってくると、免疫システムが作動してウイルスを覚え、その後に似たようなウイルスが体内に入ってくると、免疫システムはその記憶にそって早く殺す。そのため、専門家は病原体を分離し、保護性免疫を引き起こす成分を探し出し、分析設計してワクチンを作製しなければならない。新型コロナウイルスとは株が違うため、ワクチンを接種しても新型コロナウイルスに感染する可能性がある。

4. 新型コロナウイルスの感染を予防するために多層マスクを着用すればできるか？

できない。マスクを一つつけばいい。新型コロナウイルスに対して、医療用マスクと KN95/N95 及び以上の粒子状物質防護マスクは有効に防護できる。医療用外科マスクの場合、正しく合格品を着用すれば、1つを着用すれば予期した防護効果を達成できる。複数のマスクを装着することで理論的には飛沫の飛散をより良く遮断することができるが、通気抵抗や装着の違和感が増す。空気は正面から鼻腔に入れず、側面からしか入れないため、かえって防護効果がない。気道感染症予防のためのマスクろ過障壁として、新型コロナウイルス感染のリスクを低減できるため、合理的にマスクを選択し、正確にマスクを着用する必要がある。

5. 使用した KN95/N95 マスクを消毒した後に引き続き使用できるか？

いけない。マスク普通一過性の使用は、特殊な場合（例えばマスクの供給不足）、kn95 n95 マスク / マスクが厳しく限定の条件の下で「使用期間の延長」や「有限重複使用」は、条件を限定し、正確につけ、破損しなかった、呼吸器分泌物や体液に汚染されてこなかった、呼吸困難などを招いた。これらの制約を満たしていても、再利用には回数制限があり、メーカーは再利用可能な回数を表示しているが、表示していない場合は5回を超えないようにしている。使用したマスクを電子レンジで消毒したり、アルコールを散布して消毒することは、新型コロナウイルスや他の有害微生物を殺すことができないだけでなく、マスクの変形やろ過繊維の損傷によりマスクの保護作用を失う可能性がある。

6. 塩水うがいは新型コロナウイルスの感染を予防することができるか？

塩水うがいは新型コロナウイルスの感染を予防できない。塩水うがいは口腔と喉を清潔するのに有利で、咽喉炎に対して補助的な治療作用がある。しかし、新型コロナウイルスが侵襲する部位が気道にあるため、うがいをするだけで気道を清潔にすることはできない。塩水が新型コロナウイルスに殺菌作用があるという研究結果はまだない。

7. 56℃のお湯の風呂に入れば新型コロナ・ウィルスに対抗できるか？

熱いシャワーを浴びても新型コロナウイルスには対抗できない。研究結果が、新型コロナ・ウィルスが56℃で30分間、殺せるが、人体に耐えない56℃のお湯に入浴して30分を続け、むしろ熱射病が（重症熱中症に相当する）発生すれば、命の安全を脅かす。また、人体の体温は比較的一定であり、熱いシャワーを浴びると体内の温度が上がらない。新型コロナウイルスに感染した場合、熱いシャワーを浴びるだけでは体内に侵入したウィルスを駆除することはできない。

8. ニンニクを食べると新型コロナウイルスに対抗できるか？

できない。ニンニクにはアルシンが含まれており、抗菌作用を発揮し、特に一部の腸管と呼吸器病原性細菌に対して抑制と殺菌作用がある。ガーリックの抗菌作用は事実だが、新型コロナウイルスに対する耐性を示す臨床試験データはない。一般的にニンニクが好きな人は、食べてもいいが、新型コロナウイルスに対抗できるとは考えない。

自宅観察毎日記録表

年 月 日

症状	相応しい□に“√” を入れてください	具体的状況	薬を使用し ていますか	症状は緩和し ていますか
発熱	ある□ ない□	体温 朝 晩	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
せき	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
倦怠感	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
鼻づまり・鼻水	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
喉の痛み、頭痛、筋肉痛	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
目の不快感	ある□ ない□	目に異物感、やけど感、 結膜が赤く腫れて、分泌物は増えていますか はい□ いいえ□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
下痢	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
胸部不快感、息切れ	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
呼吸困難	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
他の症状	ある□ いいえ□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□

自宅観察毎日記録表

年 月 日

症状	相応しい□に“√” を入れてください	具体的状況	薬を使用し ていますか	症状は緩和し ていますか
発熱	ある□ ない□	体温 朝 晩	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
せき	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
倦怠感	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
鼻づまり・鼻水	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
喉の痛み、頭痛、筋肉痛	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
目の不快感	ある□ ない□	目に異物感、やけど感、 結膜が赤く腫れて、分泌物は増えていますか はい□ いいえ□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
下痢	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
胸部不快感、息切れ	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
呼吸困難	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
他の症状	ある□ いいえ□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□

自宅観察毎日記録表

年 月 日

症状	相応しい□に“√” を入れてください	具体的状況	薬を使用し ていますか	症状は緩和し ていますか
発熱	ある□ ない□	体温 朝 晩	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
せき	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
倦怠感	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
鼻づまり・鼻水	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
喉の痛み、頭痛、筋肉痛	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
目の不快感	ある□ ない□	目に異物感、やけど感、 結膜が赤く腫れて、分泌物は増えていますか はい□ いいえ□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
下痢	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
胸部不快感、息切れ	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
呼吸困難	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
他の症状	ある□ いいえ□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□

自宅観察毎日記録表

年 月 日

症状	相応しい□に“√” を入れてください	具体的状況	薬を使用し ていますか	症状は緩和し ていますか
発熱	ある□ ない□	体温 朝 晩	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
せき	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
倦怠感	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
鼻づまり・鼻水	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
喉の痛み、頭痛、筋肉痛	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
目の不快感	ある□ ない□	目に異物感、やけど感、結膜が赤く腫れて、分泌物は増えていますか はい□ いいえ□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
下痢	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
胸部不快感、息切れ	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
呼吸困難	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
他の症状	ある□ いいえ□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□

自宅観察毎日記録表

年 月 日

症状	相応しい□に“√” を入れてください	具体的状況	薬を使用し ていますか	症状は緩和し ていますか
発熱	ある□ ない□	体温 朝 晩	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
せき	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
倦怠感	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
鼻づまり・鼻水	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
喉の痛み、頭痛、筋肉痛	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
目の不快感	ある□ ない□	目に異物感、やけど感、 結膜が赤く腫れて、分泌物は増えていますか はい□ いいえ□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
下痢	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
胸部不快感、息切れ	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
呼吸困難	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
他の症状	ある□ いいえ□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□

自宅観察毎日記録表

年 月 日

症状	相応しい□に“√” を入れてください	具体的状況	薬を使用し ていますか	症状は緩和し ていますか
発熱	ある□ ない□	体温 朝 晩	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
せき	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
倦怠感	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
鼻づまり・鼻水	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
喉の痛み、頭痛、筋肉痛	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
目の不快感	ある□ ない□	目に異物感、やけど感、 結膜が赤く腫れて、分泌物は増えていますか はい□ いいえ□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
下痢	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
胸部不快感、息切れ	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
呼吸困難	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
他の症状	ある□ いいえ□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□

自宅観察毎日記録表

年 月 日

症状	相応しい□に“√” を入れてください	具体的状況	薬を使用し ていますか	症状は緩和し ていますか
発熱	ある□ ない□	体温 朝 晩	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
せき	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
倦怠感	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
鼻づまり・鼻水	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
喉の痛み、頭痛、筋肉痛	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
目の不快感	ある□ ない□	目に異物感、やけど感、 結膜が赤く腫れて、分泌物は増えていますか はい□ いいえ□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
下痢	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
胸部不快感、息切れ	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
呼吸困難	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
他の症状	ある□ いいえ□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□

自宅観察毎日記録表

年 月 日

症状	相応しい□に“√” を入れてください	具体的状況	薬を使用し ていますか	症状は緩和し ていますか
発熱	ある□ ない□	体温 朝 晩	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
せき	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
倦怠感	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
鼻づまり・鼻水	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
喉の痛み、頭痛、筋肉痛	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
目の不快感	ある□ ない□	目に異物感、やけど感、 結膜が赤く腫れて、分泌物は増えていますか はい□ いいえ□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
下痢	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
胸部不快感、息切れ	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
呼吸困難	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
他の症状	ある□ いいえ□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□

自宅観察毎日記録表

年 月 日

症状	相応しい□に“√” を入れてください	具体的状況	薬を使用し ていますか	症状は緩和し ていますか
発熱	ある□ ない□	体温 朝 晩	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
せき	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
倦怠感	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
鼻づまり・鼻水	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
喉の痛み、頭痛、筋肉痛	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
目の不快感	ある□ ない□	目に異物感、やけど感、 結膜が赤く腫れて、分泌物は増えていますか はい□ いいえ□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
下痢	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
胸部不快感、息切れ	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
呼吸困難	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
他の症状	ある□ いいえ□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□

自宅観察毎日記録表

年 月 日

症状	相応しい□に“√” を入れてください	具体的状況	薬を使用し ていますか	症状は緩和し ていますか
発熱	ある□ ない□	体温 朝 晩	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
せき	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
倦怠感	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
鼻づまり・鼻水	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
喉の痛み、頭痛、筋肉痛	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
目の不快感	ある□ ない□	目に異物感、やけど感、 結膜が赤く腫れて、分泌物は増えていますか はい□ いいえ□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
下痢	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
胸部不快感、息切れ	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
呼吸困難	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
他の症状	ある□ いいえ□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□

自宅観察毎日記録表

年 月 日

症状	相応しい□に“√” を入れてください	具体的状況	薬を使用し ていますか	症状は緩和し ていますか
発熱	ある□ ない□	体温 朝 晩	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
せき	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
倦怠感	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
鼻づまり・鼻水	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
喉の痛み、頭痛、筋肉痛	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
目の不快感	ある□ ない□	目に異物感、やけど感、 結膜が赤く腫れて、分泌物は増えていますか はい□ いいえ□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
下痢	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
胸部不快感、息切れ	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
呼吸困難	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
他の症状	ある□ いいえ□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□

自宅観察毎日記録表

年 月 日

症状	相応しい□に“√” を入れてください	具体的状況	薬を使用し ていますか	症状は緩和し ていますか
発熱	ある□ ない□	体温 朝 晩	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
せき	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
倦怠感	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
鼻づまり・鼻水	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
喉の痛み、頭痛、筋肉痛	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
目の不快感	ある□ ない□	目に異物感、やけど感、 結膜が赤く腫れて、分泌物は増えていますか はい□ いいえ□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
下痢	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
胸部不快感、息切れ	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
呼吸困難	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
他の症状	ある□ いいえ□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□

自宅観察毎日記録表

年 月 日

症状	相応しい□に“√” を入れてください	具体的状況	薬を使用し ていますか	症状は緩和し ていますか
発熱	ある□ ない□	体温 朝 晩	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
せき	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
倦怠感	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
鼻づまり・鼻水	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
喉の痛み、頭痛、筋肉痛	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
目の不快感	ある□ ない□	目に異物感、やけど感、 結膜が赤く腫れて、分泌物は増えていますか はい□ いいえ□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
下痢	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
胸部不快感、息切れ	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
呼吸困難	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
他の症状	ある□ いいえ□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□

自宅観察毎日記録表

年 月 日

症状	相応しい□に“√” を入れてください	具体的状況	薬を使用し ていますか	症状は緩和し ていますか
発熱	ある□ ない□	体温 朝 晩	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
せき	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
倦怠感	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
鼻づまり・鼻水	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
喉の痛み、頭痛、筋肉痛	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
目の不快感	ある□ ない□	目に異物感、やけど感、 結膜が赤く腫れて、分泌物は増えていますか はい□ いいえ□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
下痢	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
胸部不快感、息切れ	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
呼吸困難	ある□ ない□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□
他の症状	ある□ いいえ□	軽い□ 普通□ 重度□	はい□ いいえ□	はい□ いいえ□

メモ

メモ

メモ

書 名 新型コロナウイルス感染予防ハンドブック（日本語版）

監 修 王忠東 孫海燕

編集委員 宋 頌 薛 白 代曉琦 鄒 波 徐長卿

劉燕然 傅靜容 袁 文 王秀彤

翻 訳 郭曙光

出版・発行 青島出版社

〒 266061 青島市海爾路 182 号

URL <http://www.qdpub.com>

通販の連絡先 13335059110 0532-68068026

責任編集 劉曉艷 付 剛 徐 瑛 袁 貞 王秀輝

表紙デザイン 張 駿

イラストレイアウト 楊曉雯

印 刷 青島新華印刷有限公司

出版年月日 2020 年 3 月第 1 版 2020 年 3 月第 1 刷発行

判 型 32 折判（889mm×1194mm）

紙 枚 数 2.5

文 字 数 35000

イラスト数 36

書籍コード ISBN 978-7-5552-9016-2

定 価 15.00 元

お問い合わせ 4006532017 0532-68068638