

I-3. 予防、注意事項

I-3-1. 新型コロナウイルス感染症を防ぐための注意事項

I-3-1-1. 標準予防策

標準予防策とは、全ての人は伝播する病原体を保有していると考え、対象者および周囲の環境に接触する前後には手指衛生を行い、血液・体液・粘膜などに曝露するおそれのあるときは個人防護具を用いること。

状況に応じて適切な防護具を自分で選択し、装着することが標準予防策の多くを占める。感染者の大きな割合が無症状を占め、平均5日の潜伏期間があるCOVID-19（新型コロナウイルス）に対応する上で、標準予防策とその根底にある考え方は益々重要となっている。

I-3-1-1-1. 感染リスクを下げる為の生活習慣

(1) 基本的な感染症対策の徹底

石けんでの手洗いの徹底、咳エチケットなどの基本的な感染症対策に関する指導を行う。

(2) 環境面での配慮や工夫（3密を避ける）

○換気を励行する。

窓のある環境では、可能であれば2方向の窓を同時に開け、換気を励行する。

夏季、冬季等で室温調節が必要な場合は、1時間に1～2回程度の換気を行う。

○人の密度を下げる。

人が多く集まる場合は、会場の広さを確保し、お互いの距離を1～2m程度開けるなどして、人の密度を減らす。

○近距離での会話や発声、高唱を避ける。

周囲の人が近距離で発声するような場を避ける。やむを得ず近距離で会話が必要な場合には、自分から飛沫を飛ばさないよう、マスクの着用など咳エチケットの徹底を図る。

(3) 飛沫感染予防

○ケアをする際は、医療介護従事者および療養者はマスクを着用する。

○療養者が激しく咳き込んでいて、本人がマスクを着用できない場合はゴーグルまたは、フェイスシールドの装着を検討する。

(4) 清掃の徹底

○居室、トイレ等、本人が利用する場所のうち、特に多くの人が手を触れる場所（ドアノブ、手すり、スイッチ等）は、1日に1回以上、ペーパータオル等に消毒液（次亜塩素酸水など）を十分に含ませて清掃を推奨する。

I-3-1-1-2. 感染拡大防止のための職員の健康管理

出典：厚生労働省

学習目標

- 感染拡大防止のための自己の健康管理が適切にできる。
- 感染拡大防止を継続して行う中で、自身のメンタルヘル스에配慮できる。



感染を拡げないための
行動規範、および
健康管理の原則

感染対策を適切に行うために

- ☑ 自分自身が病原体を持ち込むことを理解する
- ☑ 日頃からの健康管理が大切
 - 日頃の体調と変化がある場合は、無理をして出勤しない
 - 出勤前の体温測定
 - 休暇が取りやすい環境を整える



厚生労働省老健局「介護現場における感染対策の手引き（第1版）」令和2年10月 III-5、職員の健康管理1）日頃の健康管理（P.58）、III-2、介護サービスにおける新型コロナウイルス感染症対策（P.90）

感染を拡げないための
行動規範、および
健康管理の原則

職場の環境整備

- 相談や休養ができる自分なりの環境づくり
- 3密は避ける



厚生労働省老健局「介護現場における感染対策の手引き（第1版）」令和2年10月 III-5、職員の健康管理1）日頃の健康管理（P.58）、III-2、介護サービスにおける新型コロナウイルス感染症対策（P.90）

感染を拡げないための
行動規範、および
健康管理の原則

職員の健康管理や感染対策のポイント

家を出るまで



厚生労働省老健局「介護現場における感染対策の手引き（第1版）」令和2年10月 III-2、介護サービスにおける新型コロナウイルス感染症対策（P.92）

感染を拡げないための
行動規範、および
健康管理の原則

職員の健康管理や感染対策のポイント

通勤するとき・職場に着いたとき



厚生労働省老健局「介護現場における感染対策の手引き（第1版）」令和2年10月 III-2. 介護サービスにおける新型コロナウイルス感染症対策（P.92）

感染を拡げないための
行動規範、および
健康管理の原則

職員の健康管理や感染対策のポイント

休憩・共用設備を使う時



厚生労働省老健局「介護現場における感染対策の手引き（第1版）」令和2年10月 III-2. 介護サービスにおける新型コロナウイルス感染症対策（P.92）

感染を拡げないための
行動規範、および
健康管理の原則

職員の健康管理や感染対策のポイント

仕事が終わったら



厚生労働省老健局「介護現場における感染対策の手引き（第1版）」令和2年10月 III-2. 介護サービスにおける新型コロナウイルス感染症対策（P.92）

感染の症状が
みられたとき・陽性者と
なった場合の対応

新型コロナウイルス感染症流行時の対応

速やかに医療機関を受診



新型コロナウイルスが
陽性の場合



速やかに管理者へ
報告し、感染拡大が
最小限となるよう
協力する

新型コロナウイルスが
陰性の場合



健康が
回復するまで
休養するよう
管理者に相談する

厚生労働省老健局「介護現場における感染対策の手引き（第1版）」令和2年10月 1-5、職員の健康管理2）感染症流行時（P.61）

感染の症状が
みられたとき・陽性者と
なった場合の対応

感染を拡げないために

相談

休む

十分な
栄養と睡眠



家族に感染の症状が
みられたとき・陽性者と
なった場合の対応

あなたの家族等に感染症が疑われる場合

例えば、新型コロナウイルス感染症が疑われるような場合…

- 管理者（責任者）や感染対策担当者等に報告



厚生労働省老健局「介護現場における感染対策の手引き（第1版）」令和2年10月 1-5、職員の健康管理1）日頃の健康管理（P.58）

家族に感染の症状が
みられたとき・陽性者と
なった場合の対応

あなたの家族等に感染症が疑われる場合

例えば、新型コロナウイルス感染症が疑われるような場合…

- 管理者（責任者）や感染対策担当者等に報告

あなたに症状がある場合

速やかに
医療機関へ受診

休む



あなたに症状がない場合

自身の健康観察を徹底

職場を休むことも
含め、早めの対応



厚生労働省老健局「介護現場における感染対策の手引き（第1版）」令和2年10月 1-5、職員の健康管理1）日頃の健康管理（P.58）

心の健康を保つために

感染症対策を行う職員のストレス

ストレス

感染させては
いけない

感染してはい
けない



厚生労働省老健局「介護現場における感染対策の手引き（第1版）」令和2年10月 1-5、職員の健康管理 コラム（P.59）
アメリカ疾病予防管理センター（CDC）Coping with Stress（ストレスコーピング）（<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>）
世界保健機関（WHO）Preventing and managing COVID-19 across long-term care services（2020/7/24）（介護サービスにおける新型コロナウイルス感染症の予防と管理）
（<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-aCoV-Policy-Brief-Long-term-Care-2020.1>）

心の健康を保つために

自身のメンタルヘルスに気を付ける



- 十分な休息
- リフレッシュ



厚生労働省老健局「介護現場における感染対策の手引き（第1版）」令和2年10月 1-5、職員の健康管理 コラム（P.60）
アメリカ疾病予防管理センター（CDC）Coping with Stress（ストレスコーピング）（<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>）
世界保健機関（WHO）Preventing and managing COVID-19 across long-term care services（2020/7/24）（介護サービスにおける新型コロナウイルス感染症の予防と管理）
（<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-aCoV-Policy-Brief-Long-term-Care-2020.1>）

心の健康を保つために

心がモヤモヤしたとき

自分だけ
が大変

家族への
影響が...



一人で抱え込まず

私だけじゃ
ないんだ

私も
頑張ろう！！



誰かに話すことで

厚生労働省老健局「介護現場における感染対策の手引き（第4版）」令和2年10月 1-5、職場の健康管理 コラム（P.50）
アメリカ疾病予防管理センター（CDC）Coping with Stress（ストレスコーピング） <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
世界保健機関（WHO）Preventing and managing COVID-19 across long-term care services(2020/7/24)（介護サービスにおける新型コロナウイルス感染症の予防と管理）
<https://www.who.int/publications/item/WHO-2019-nCoV-Policy-Brief-long-term-Care-2020.1>

I-3-1-1-3. 生活の場における高齢者の健康管理

出典：厚生労働省

学習目標

- 高齢者の日常の健康状態の観察から感染症を疑うべき症状を知る。
- 観察に基づき適切に報告・連絡・相談・記録を行うことができる。



日常の健康状態の観察と対応

感染を広げないことが重要です！

早期発見
異常に早く気付くこと

早期対応
適切かつ迅速な対応



厚生労働省老健局「介護現場における感染対策の手引き（第1版）」令和2年10月 1-2（4）（1）日常の健康状態の観察と対応（P.33~34）

日常の健康状態の観察と対応

高齢者は感染に対する抵抗力が弱く、目立った症状がでにくい

いつもと反応と違う

今日は笑顔がみられない

なんだか元気がない



厚生労働省老健局「介護現場における感染対策の手引き（第1版）」令和2年10月 1-2（4）（1）日常の健康状態の観察と対応（P.33~34）

日常の健康状態の観察と対応

健康状態を確認

栄養状態の把握

食事摂取状況

体温・脈拍・血圧・呼吸状態等の測定

定期的な体重測定



体温 脈拍 血圧

厚生労働省老健局「介護現場における感染対策の手引き（第1版）」令和2年10月 1-2（4）（1）日常の健康状態の観察と対応（P.33~34）

日常の健康状態の
観察と対応

感染症のサイン



ぼんやりしている



熱がある



脈拍がはやい/おそい



呼吸回数が増える

厚生労働省老健局「介護現場における感染対策の手引き（第1版）」令和2年10月 1-2-4) (2)健康状態の記録 (P.34~38)

適切な報告・連絡・相談

早期発見と早期対応

健康状態の
異常を発見した場合



医師または
看護職員に報告



ケアマネジャーなどにも
相談して、感染の拡大を
防ぎましょう

早期に医師に
診察してもらおう



今朝から36.8℃でした。
2時間後に測ったら
37.5℃でした。咳などの
呼吸症状はありません。

厚生労働省老健局「介護現場における感染対策の手引き（第1版）」令和2年10月 1-2-4) (2)健康状態の記録 (P.34~38)

適切な報告・連絡・相談

いざという時の具体的な行動イメージ

- 健康状態の観察をするのは誰か
- 相談する相手は誰か
- 連絡手段
- 相談結果の共有方法



対処方法を具体的に決めて共有しておく

厚生労働省老健局「介護現場における感染対策の手引き（第1版）」令和2年10月 1-2-4) (2)健康状態の記録 (P.34~38)

健康状態の記録

早期発見のために



☑ 観察する

☑ 記録する

これまでの観察・記録と比較することで
普段と異なる様子に気づくことができます

厚生労働省老健局「介護現場における感染対策の手引き（第1版）」令和2年10月 1-2-4）（2）健康状態の記録（P.34-38）

感染症を疑うべき症状

症状がないか確認

発熱

咳・痰・のどの痛み

嘔吐・下痢

皮膚症状



何かおかしいなと感じたら、躊躇せず医師や看護職員に相談を！

厚生労働省老健局「介護現場における感染対策の手引き（第1版）」令和2年10月 1-2-4）（2）健康状態の記録（P.34-38）

新型コロナウイルス感染症
の特に着目すべき症状

新型コロナウイルス感染症の症状

発熱

呼吸器症状

倦怠感

咳、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、など



初期症状はインフルエンザや風邪に似ている

厚生労働省老健局「介護現場における感染対策の手引き（第1版）」令和2年10月 11-1（1）特徴（P.78-79）

新型コロナウイルス感染症の対応

報告・相談



届出のルール
に基づく判断



管理者が
保健所に報告

