



# 保健室便り

## 新型コロナウイルス感染予防方法

No.103 2020年5月 桃山学院大学 保健室

緊急事態宣言が延長され、外出自粛の要請が出されていますが、今後は徐々に休業措置も解除されることが予測されます。いつ、どこで、だれが感染するかわからない状況は続きます。より一層感染予防にはご注意ください。

**基本的な感染予防策は、常に身につけて行動してください。ウイルスは人から人へ運ばれます。**

1. 石鹸を使って30秒以上かけて正しい手洗いを遵守しましょう
2. 手で顔の周りを触らないようにしましょう
3. ドアノブ、スイッチなど誰が触るかわからない共有部分は※0.1%次亜塩素酸ナトリウム消毒液で清掃しましょう（スプレーで直接吹きかけない付着したウイルスを飛散させる可能性があります）
4. 密閉空間にならないよう2方向の窓を開けて1時間に2回以上換気しましょう
5. 人と人の距離は2m以上離れましょう
6. 対面で会話をするときは、マスクを着用しましょう

自宅待機を指示された場合、また退院後、陰性を確認された後も新型コロナウイルスが再燃する場合もあるので、自宅療養に際しては、高齢者などの重症化リスクのある人との同居を避け、家庭における感染対策が十分行われるように注意が必要です。

**家で療養する場合ほかの同居家族へ感染させないためにご注意下さい。**

1. 個室で過ごし、可能な限り他の家族と接触はさけ、食事も個室で取る。
2. 部屋の換気は定期的に行う
3. 使用したティッシュなどは直ぐにナイロン袋などに捨て口を閉じる
4. 手拭きタオル、バスタオルは共有しない
5. ドアノブ、電気スイッチ、テレビのリモコンなど手で触る共有部分は 0.1%次亜塩素酸ナトリウム消毒液で拭く。
6. 下痢している場合は、トイレの掃除も同じ消毒液で掃除する  
（ドアノブ等のウイルスは4から5日は生き続けていると言われています）
7. 入浴は家族の中で最後に入浴する
8. 衣類の洗濯、食器も一緒に洗って大丈夫  
食器乾燥機にかければ60℃以上の温風で消毒可能
9. 特に高齢者、基礎疾患のある重症化しやすい家族がいれば退避するなど考える
10. 新型コロナウイルス感染症と診断された場合、学校保健安全法により治療する迄出席停止となり、公認欠席扱いになります。診断された場合は保健室までメールにてご連絡ください。  
保健室メール：[hoken@andrew.ac.jp](mailto:hoken@andrew.ac.jp)



### 0.1%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液の簡単な作り方

500 mlのペットボトルに塩素系漂白剤を10 ml入（ペットボトルのキャップ2杯分）入れて500 mlになるよう水を入れると0.1%次亜塩素酸ナトリウム消毒液が出来ます

※新型コロナウイルス感染症に関して厚生労働省や保健所を装い個人情報を読み出そうとする詐欺事件が発生しています。ご注意ください！