






新型コロナウイルス感染症 ハンドブック

株式会社ファーマみらい
PHARMA MIRAI

発行：2020年4月1日

※このハンドブックは、2020年4月1日時点の
情報に基づき作成しています。



INDEX

新型コロナウイルスとは？	1
新型コロナウイルス感染症の症状は？	2
どのように感染するのか？	3
気になる症状がある場合は？	4
感染症の予防法は？	5
咳エチケットとは？	6
正しい手洗い方法は？	7
マスクが手に入らない場合は？	8
室内の消毒と換気はどうしたらいい？	9
ご家族の感染が疑われる場合は？	10
体調を整えるには？	11
バランスの良い食事とは？	12
ファーマみらいの取り組み	13

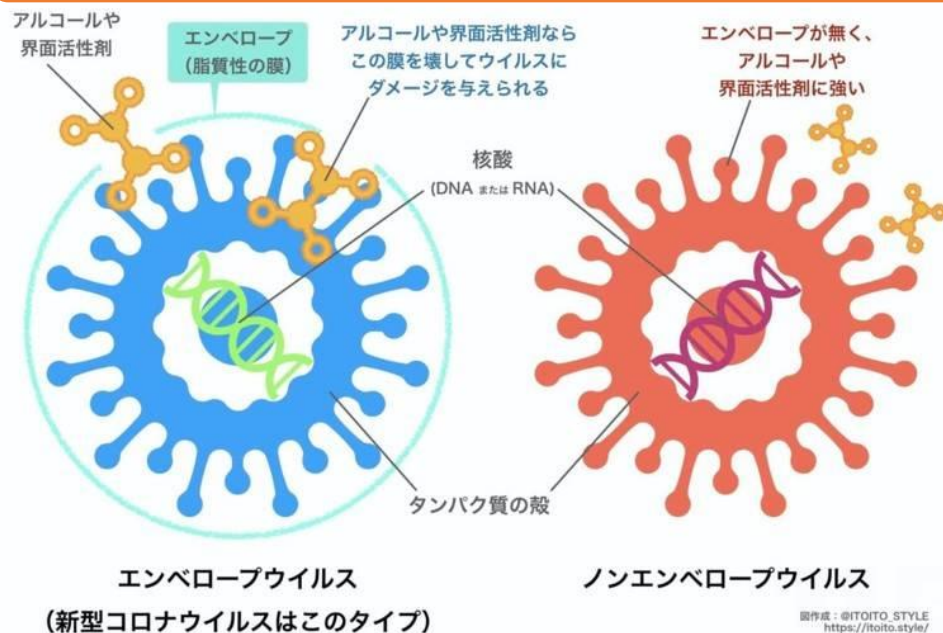


新型コロナウイルスとは？

人に感染するコロナウイルスは7種類見つかっています。

その中の一つが昨年12月以降に問題となっている、いわゆる「新型コロナウイルス（SARS-CoV2）」です。このうち、4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10～15%（流行期は35%）を占め、多くは軽症です。残りの2種類のウイルスは、2002年に発生した「重症急性呼吸器症候（SARS）」や2012年以降発生している「中東呼吸器症候群（MERS）」です。

アルコール消毒（70%）などで感染力を失います。



新型コロナウイルスはエンベロープウイルスのタイプに属します。

手などの皮膚の消毒を行う場合には、消毒用アルコール（70%）を、物の表面の消毒には次亜塩素酸ナトリウム（0.1%）が有効であることが分かっています。



新型コロナウイルス感染症の症状は？

主な症状は発熱・せき・頭痛・倦怠感（体のだるさ）です。

一般的な風邪の症状に似ていますが、症状が長引く傾向にあります。
症状が現れない人や、軽微な人もいます。

潜伏期間は1～14日といわれています。

潜伏期間とはウイルスが体内に入ってから症状が出始めるまでの期間のことです。
WHOの知見によれば、現時点で潜伏期間は1～14日（一般的には約5日）とされており、また、これまでのコロナウイルスの情報などから、未感染者については14日間にわたり健康状態を観察することが推奨されています。

基礎疾患のある人は重症化する傾向にあります。

新型コロナウイルスに感染した人は、軽症であったり、治癒する人も多いです。国内の症例では、発熱や呼吸器症状が1週間前後持続することが多く、強いだるさを訴える人が多いようです。新型コロナウイルスによる肺炎が重篤化した場合は、人工呼吸器など集中治療を要し、入院期間が長くなる事例が報告されています。高齢者や基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患など）を有する人では、重症化するリスクが高いと考えられています。



どのように感染するのか？

飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つば など）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

※感染を注意すべき例：

屋内などで、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごす時など

接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、その手で口、鼻、目を触ることで、感染者に直接接触しなくても感染します。

※感染場所の例：電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど

空気感染は？

国内の感染状況を見ても、空気感染は起きていないと考えられるものの、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等がなくても感染を拡大させるリスクがあります。



気になる症状がある場合は？

できる限り、外出を控えましょう。

発熱などの風邪症状がある場合は、仕事や学校を休んでいただき、外出やイベントなどへの参加は控えてください。休んでいただくことはご本人のためにもなりますし、感染拡大の防止にもつながる大切な行動です。

毎日体温を測り、記録しましょう。

発熱は、感染症や腫瘍、炎症などにより起こります。一般に、37.5度以上の場合は、発熱とみなし、認められる場合は、毎日体温を測定し、体温と時間を記録してください。

感染が心配な方に限っては保健所に問い合わせましょう。

以下の条件に当てはまる方は、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」にお問い合わせください。

- ・ 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ときを含みます）
- ・ 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合

注意：高齢者をはじめ、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患など））がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方は下記の条件に当てはまる場合は問い合わせてください。

- ・ 風邪の症状や37.5度以上の発熱が2日程度続く場合
- ・ 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合



感染症の予防法は？

手洗い・消毒をしましょう。

外出時は、多くの人に触れた場所を自分も触れている可能性があるため、
外出から戻った後は、石けんによる手洗いやアルコールで手指を消毒しましょう。

人ごみを避けましょう。

集団感染が確認された場に共通する

「1.換気の悪い密閉空間、2.人が密集している、3.近距離での会話や発声が行われる」
という3つの条件が同時に重なった場所（密閉空間・密集場所・密接場所）に集団で
集まることは避けてください。

体調を整えましょう。

十分な睡眠と、バランスの取れた食事は免疫力を高めます。
規則正しい生活を心がけましょう。



咳エチケットとは？

他人に感染させないために、個人が咳・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、口や鼻をおさえることです。

- マスクは、咳やくしゃみによる飛沫やそこに含まれるウイルスなどの病原体が飛び散ることを防ぎます。
- 咳やくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュ等で口と鼻を覆い、他人から顔をそむけ1m以上離れましょう。
- 咳の症状があるときは、周りの人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
- 咳をしている人に、マスクの着用をお願いしましょう。



正しい手洗い方法は？

帰宅時、調理の前後、食事前などはこまめに手を洗いましょう。

- 外出時は多くの人が触れた場所を自分も触れている可能性があるため、外出から戻った後は流水と石鹸で手を洗うか、アルコールで手指を消毒しましょう。
- アルコールを含んだウェットティッシュで両手をゴシゴシと隅々まで丁寧に拭くのも効果的です。



マスクが手に入らない場合は？

キッチンペーパーを使ってマスクを手作りしてみましょう。

- ①キッチンペーパーをじゃばらに折ります。
- ②両端に輪ゴムを置き、上からホチキスで止めます。
- ③ホチキスの位置で顔に合わせて大きさを調整してみてください。

1



2



3



室内の消毒と換気はどうしたらいい？

消毒液が手に入らない場合は、漂白剤を薄めて代用できます。

環境消毒

- 家族が良く触れる場所(部屋のドアノブ・照明のスイッチ・リモコン・トイレのレバー等)を消毒します。
- 1日1～2回、ドアノブ・テーブル・手すりなど手の良く触れるところを、薄めた漂白剤(0.02%次亜塩素酸)、またはアルコールを含んだティッシュで拭きましょう。



換気

- 部屋のウイルス量を下げするために、部屋の十分な換気を行います。
- 日中は2～3時間ごとに窓や扉を開けるなどして部屋の空気を新鮮に保ちましょう。



ご家族の感染が疑われる場合は？

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合

家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～

① 部屋を分けましょう

食事や寝る時も別室とし、ご本人はなるべく部屋から出ないようにしましょう。

抜粋：厚生労働省HP

② 感染者のお世話はできるだけ限られた人で

持病のある方、免疫力の低下した方、妊婦の方がお世話をするのは避けましょう。

③ マスクをつけましょう

使用したマスクは他の部屋に持ち出さないように。表面には触れず、ひもをつまんで外しましょう。

④ こまめに手を洗いましょう

洗っていない手で目、鼻、口などを触らないようにしましょう。

⑤ 換気をしましょう

共有スペースや他の部屋も窓を開けっぱなしにするなど、定期的に換気をしましょう。

⑥ 手で触れる共有部分を消毒しましょう

- 共有部分（ドアの取っ手・ノブ・ベッド柵など）は薄めた家庭用塩素系漂白剤で拭いた後に水拭き
- トイレや洗面所は通常の家計用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒
- 洗浄前のものを共用しない

⑦ 汚れたリネン・衣服を洗濯しましょう

体液で汚れた衣服・リネンを取扱う際は手袋とマスクをつけ、家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしましょう。

⑧ ゴミは密閉して捨てましょう

鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。



体調を整えるには？

腸内環境を整えましょう。

腸内には免疫細胞が多く集まっているので、腸内を整えると免疫力を高めることに繋がります。
乳酸菌と食物繊維をしっかりとって腸を整えましょう！

食物繊維の多い食品

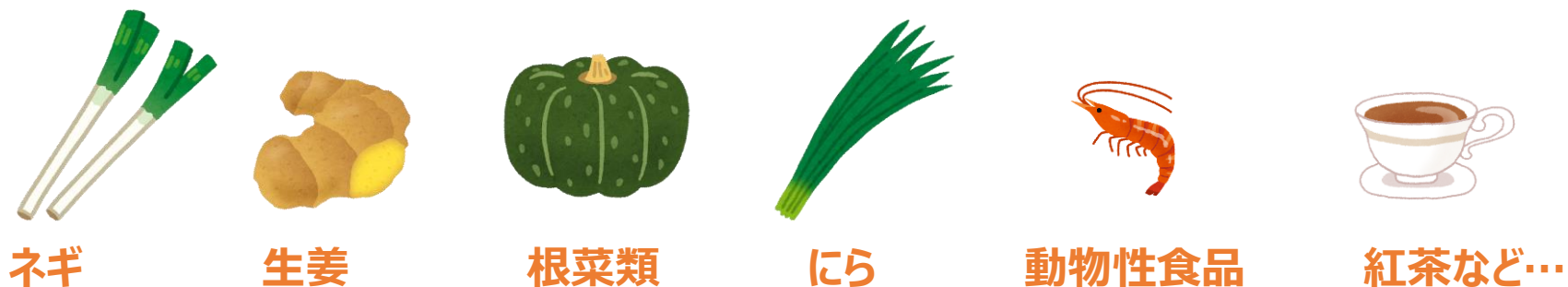


乳酸菌を多く含む食品



身体を温める食品をとりましょう。

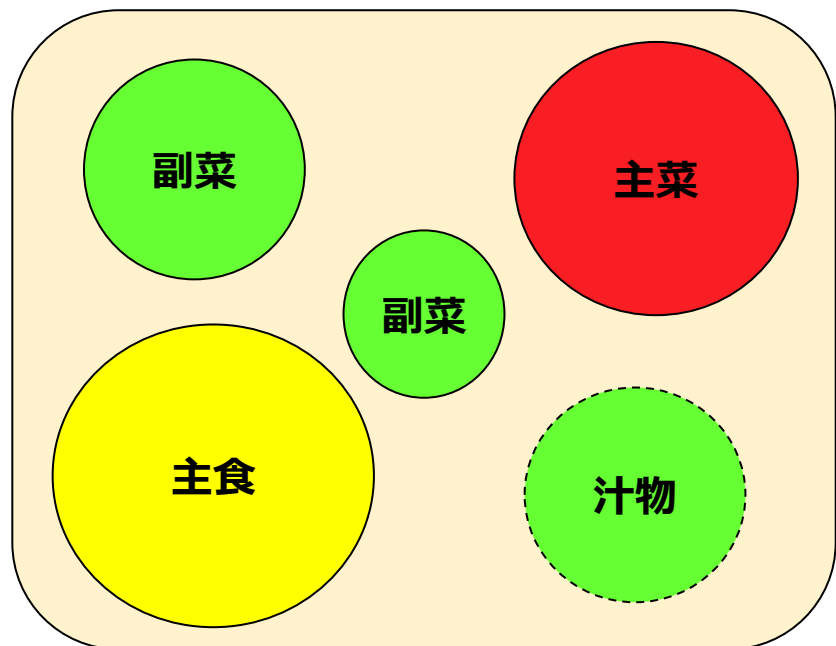
身体を温め血流をよくすると免疫細胞の働きが活発になり免疫力がアップします。



バランスの良い食事とは？

食事の基本は一汁三菜です。

- お皿の数でイメージすると過不足なく、イメージすることができます。
- 1品料理になるとたんぱく質が不足しやすくなります。
肉・魚・卵・大豆製品のどれかを毎食必ず食べるように心がけましょう。



乳製品

果物

これらの食品も1日のうち1回は食べるようにしましょう。

主食

ご飯・食パン・麺類など
主な栄養素：炭水化物



主菜

お肉・お魚・卵・大豆製品
などを使ったメインのおかず
主な栄養素：たんぱく質



副菜

野菜・海藻類・乳製品などを
使ったおかず
主な栄養素：ビタミン・ミネラル



汁物

味噌汁・スープなど
※具材に野菜や海草などをたっぷり使いましょう。
汁物は毎食必ずたべなくてはいけないものではありません。
特に塩分を控えている方は1日1回で十分です。

ファーマみらいの取り組み

ファーマみらいでは、新型コロナウイルス等の感染症予防および拡散防止のため、以下の対応を徹底しております。

薬局内の定期的な消毒・換気



待合室や投薬カウンターの消毒、室内の換気は時間を決めて定期的に行っております。

雑誌やおもちゃ等の撤去



雑誌等の設置は控えさせていただきます。

マスク着用検温実施



職員はマスクの着用と検温を行い健康管理を徹底しております。

健康フェアの開催自粛



薬局における健康フェアの開催は自粛いたします。

医療機関との連携強化



感染拡大を防ぐ為、医療機関との連携を強化しております。

感染リスクを軽減できる薬局サービス



処方せん

<処方せん送信アプリ「送信くん」>

処方せんを撮影して送信頂ければ、お薬を事前に準備いたします。薬局内での待ち時間も短くなりますので、感染リスクも軽減できます。ぜひこの機会にご利用ください。詳しくは店頭スタッフまでお問合せください。





作成：  株式会社ファーマみらい

参考： 厚生労働省HP

『新型コロナウイルス感染症について』