

**医療法人社団泰大会
新型コロナウイルス感染リスク軽減
ガイドブック
「目指せ！Perfect 10!!」**

～みんなで減らそう感染リスク～

運営本部

目指せ！！Perfect 10！！！！

パーフェクト・テン

泰大会 リスク軽減策 「Perfect10」

- * 0.Be Aware! 意識して！
- * ①No Touch! 触らないで！
- * ②Hand Wash! 洗って！
- * ③Wear Mask! 顔は見せないで！
- * ④Carry 4-piece set! 持っていて！
- * ⑤Wipe! 拭いて！
- * ⑥Stay Home! 家にいて！
- * ⑦Social Distance! 離れて！
- * ⑧Go to bed! 寝て！
- * ⑨Keep Calm! 落ち着いて！

まず
最初に

① Be Aware! 意識して！

大切な人を守るために・・・
事業（医療）を継続させていくために・・・

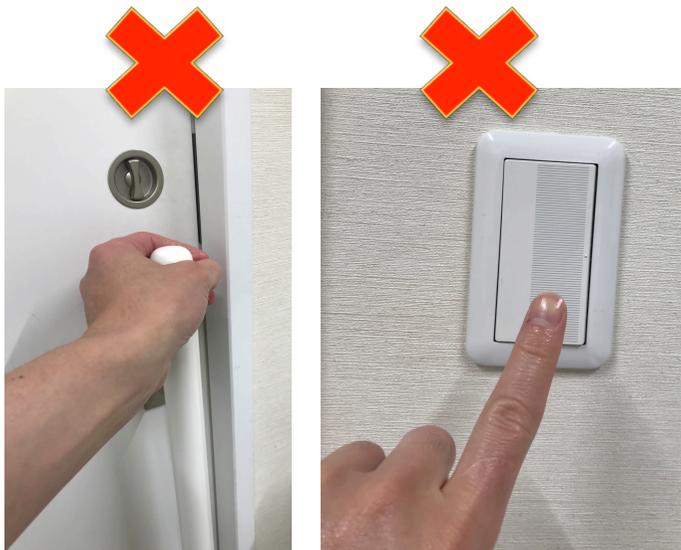
- * まず最初に、私たち医療従事者は「常に感染リスクにさらされている」ということを常に意識しておきましょう
- * そして「自分が絶対に感染しない」「油断しない」ということを、常に意識しておきましょう
⇒接触・飛沫対策
- * そして、「自分が感染源にならない」「自分が感染しているかもしれない」ということも、意識していきましょう
つまり「相手にうつさないように」「感染を拡大させないように」を常に意識するということです
⇒3密回避・Social Distance（社会的距離）対策

① No Touch! 触らないで！

- * 手のひら側、指はダメ！！
- * とにかく手の甲側、肘、脚を使うこと！
- * NYで勤務中のDr.からの助言 **「絶対に顔は触るな！」**



ドアノブやボタンは
触っちゃダメ！！



High Risk

パイプ
(筒) で！



手背側で！



脚で！



肘で！



Risk



②Hand Wash! 洗って！

- * とにかくこまめに手洗いを！
- * 手洗い＋うがい＋顔洗い＋帰宅後すぐに風呂
- * 1回の手洗いでウイルスはなんと1/10万！！



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約 0.001% (数十個)
	2回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

正しい手の洗い方

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこずります。

4



指の間を洗います。

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

2



手の甲をのぼすようにこずります。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

3



指先・爪の間を念入りにこずります。

6



手首も忘れずに洗います。

楽しい手の洗い方

PPAP 2020



#StayHome #WithMe #家で一緒にやってみよう
PPAP-2020-/PIKOTARO(ピコ太郎)

<https://youtu.be/WKfolJv6Kx8>



✗タオルの共有はダメ！

◎石けん10秒以上＋流水15秒以上
(できれば液体・泡で！無ければ固形でも良し)



◎ペーパータオルや自分専用タオル



◎手洗い後のアルコールは無くても大丈夫！

③Wear Mask!

顔は見せないで！

- * 「咳エチケット」「飛沫対策」はマスト事項！
- * 業務中、移動中、通勤中は絶対に「マスク着用」を！
※品薄の今、サージカル・布製・不織布製など素材はなんでも良いです。
- * 感染予防＋感染拡大防止策としてのマスク



咳エチケットとは

インフルエンザをはじめとして、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」は、これらの感染症を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。特に電車や職場、学校など人が集まるところで実践することが重要です

(厚生労働省HPより)

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000187997.html>

その他飛沫対策

<フェイスシールド>



- ◎ビニールチューブ
(梱包に使う緩衝材など)
- ◎ネット包帯 (平ゴムなど)
- ◎ラミネートフィルム
(クリアファイル・プラ板など)

<ビニールカーテン>



- ◎ビニールシート
- ◎ハトメ
- ◎フック
- ◎天井で開くタイプのネジ



<ゴーグル>



<花粉症用メガネ>



④ Carry 4-piece set! 持っていて！

業務中は常に以下
「泰大会4点セット」の
携帯を！！

- * 次亜塩素酸水（クリアスイ1/2希釈）
※アルミ箔で覆うこと
※1週間で作り替えること
- * 手指消毒用アルコール
- * パイプ（筒）
- * 自分専用ハンドタオル・ハンカチ

次亜塩素酸水は、アルミ箔で遮光しないと成分消えます



⑤Wipe! 拭いて！

- * とにかく人が触れる所は「次亜塩素酸水」で拭きまくる
- * 拭き取りは「一方通行で」！ウイルスを撒き散らさないこと！
- * ウイルスは薬剤に浸して不活化！
- * 特に「利用者さんが触れるもの」は絶対！
- * ドアノブ、手すり、蛇口、テーブル、イスの肘掛け、イス、ベッド、トイレのリモコンボタン、窓の鍵、電気のスイッチ、電話の受話器、ボールペン、バインダー、パソコンキーボード、タブレット、携帯電話などなど

⑥ Stay Home! 家にいて!

⑦ Social Distance! 離れて!

このことの重要さがよく分かる映像 (Ohio Dept. of Health)
<https://coronavirus.ohio.gov/wps/portal/gov/covid-19/home>

- * とにかく「不要不急の外出」の自粛が重要!
- * とにかく「3密を避ける」ことが重要!
- * 社会的距離は2m!

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



ソーシャル
ディスタンス

離れて!

2mって
どれくらい??

↓
畳1枚
まぐる1匹
大人3~4歩
子供5歩
自転車1台

社会的距離対策

<一般待合>



- ◎「一般待合」と「発熱・風邪症状待合」を区別
- ◎隣りとの距離はベッド1台分

<発熱・風邪症状待合>



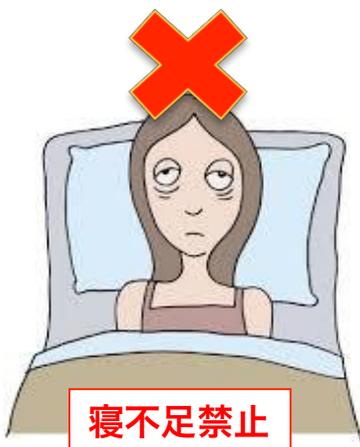
<屋外待合+自家用車内>



- ◎座れる所と座れないところの区別
- ◎屋外も「一般ベンチ」と「発熱・風邪症状ベンチ」を区別
- ◎自家用車で来院者は車内待機

⑧Go to bed! 寝て！

- * この新型コロナウイルス感染症対応の日々は、「精神的に」非常に疲れます
- * とにかく良く寝てください
- * 帰宅後はすぐにシャワー・風呂等で良く洗い身体の清潔を保ちましょう
- * なるべくお風呂にゆっくりと入りましょう⇒睡眠の質が変わります
- * 適度な運動を取り入れてください⇒睡眠の質が変わります
- * リラックスする時間を少しでもつくってください
- * そして「免疫力」を出来る限り保つように心がけましょう



⑨Keep Calm ! 落ち着いて！

最後に・・・

この世界的な非常時に、経験した事がない事態に
誰しものが疲れ、不安になり、
ストレスを溜め、イライラし、普段の姿ではいられない
状況に追い込まれてしまいがちです。

私たち泰大会のスタッフにおいては、
常に「冷静に」「落ち着いて」考えられるように、
そして「モラルを持って」行動できるように、
“みんなで”心がけ、協力しあい、助け合い、尊重しあい、
大切な自分、そして大切な人たちを守っていきましょう。

その他実施対策集①

- ◎薬師台おはなぽっぽクリニック受付の外部設置
- ◎薬師台おはなぽっぽクリニック受付待ち列・導線の整理



その他実施対策集②

◎薬師台おはなぽっぽクリニック
発熱・風邪症状対応室「EZDOME HOUSE」の設置



全職員共通日常業務装備①

①医師（一般利用者対応時）

- ・ 帽子（バンダナなど）
- ・ ゴーグル（花粉症メガネなど）
orフェイスシールド
- ・ マスク
- ・ ビニール手袋



②医師（発熱・コロナ疑い利用者対応時）

- ・ 帽子（バンダナなど）
 - ・ ゴーグル（花粉症メガネなど）
orフェイスシールド
 - ・ マスク
 - ・ 防護服（お手製も可）
 - ・ ビニール手袋（ロング）
 - ・ 足袋
- ※全て1回のみ使い捨て



全職員共通日常業務装備②

③利用者対応者（直接利用者と対応する職種全て）

- ・帽子（バンダナなど）
- ・ゴーグル（花粉症メガネなど）
orフェイスシールド
- ・マスク
※マスクは1枚/日支給します
※業務終了後使い捨てです



④事務職 （直接利用者と対応しない方）

- ・マスク
※マスクは1枚/日支給します
※業務終了後使い捨てです

