

こうれいしゃせつ しょうがいしゃせつむ
高齢者施設・障害者施設向け

かんせんしょうたいさく
感染症対策ガイドブック

にほんご
やさしい日本語

れいわ ねん ねん がつ
令和6年（2024年）3月

とうきょうと ほけんいりょうきょく かんせんしょうたいさくぶ
東京都保健医療局感染症対策部

もくじ 目次

かんせんしょう 感 染 症	2
かんせん ふせ 感 染 を 防 ぐ ポ イ ン ト	4
かた マ ス ク の つ け 方	5
て 手 を き れ い に す る と き	6
て あら かた 手 の 洗 い 方	7
て しょうどく ほうほう 手 を ア ル コ ー ル 消 毒 す る 方 法	8
てぶくろ 手 袋 を す る と き	9
てぶくろ かた 手 袋 の は ず し 方	10
ぬ かた ガ ウ ン の 脱 ぎ 方	11
たいちょうかんり 体 調 管 理	12

かんせんしょう 感染症

かんせんしょう びょうげんたい (ウィルス (Virus) や細菌 (Bacteria) のこと) が
からだ なか はい びょうき
体の中に 入って 病気になること です。

びょうげんたい からだ なか いるときは からだ げんき
病原体が 体の中に いるときは 体が 元気でも

ほか ひと びょうげんたい わた
他の人に 病原体を 渡してしまうかもしれません。

このような しょうじょう 症状があるときは かんせんしょう
感染症に
なっているかもしれません

ねつ
熱がある



さむ
寒くなる



からだ いた
体が痛い



げり
下痢をしている



いた
おなかが痛い
わる
きもちが悪い



は とう
吐く (おう吐)



びょういん い いく しゃ いしや びょうき み
病院に 行って 医者に 病気を 見つけてもらいましょう。

かんりしゃ ほうこく
管理者へ 報告を しましょう。

だいひょうてき かんせんしょう
代表的な 感染症

インフルエンザ (influenza)

しんがた かんせんしょう
新型コロナウイルス 感染症 (Covid-19)

かんせんせい いちようえん
感染性胃腸炎 (infectious gastroenteritis)

かんせんしょう ほか
感染症は 他にも いろいろ あります

感染の危険があるもの

汗以外の体液★や 傷や 褥そうには 病原体が いる 可能性があります。

これらに 触るとき または 触るかもしれないときは 手袋を 着けましょう。

★汗以外の体液・・・血液、だ液、分泌物（痰など）、排泄物（尿や便）などのこと

血液



だ液、痰などの分泌物



排泄物（尿や便）



傷や 褥そう



病原体が 体の中に入る方法

空気感染・・・空気中のとても小さい病原体を吸って感染する

飛まつ感染



咳やくしゃみで 飛び散った

病原体を 吸って 感染する

接触感染



病原体が ついた 食べ物を 食べて 感染する

病原体が ついた 手で 目・口・鼻を 触って 感染する

かんせん

ふせ

感染を防ぐポイント



手を洗う

職場や 家に 着いたとき、食事の前、

トイレの後 などは

必ず 手を 洗う または アルコールで

消毒しましょう。



顔は触らない

ウイルスが 付いている 手で 顔を 触ると

目や 鼻、口から ウイルスが 体の 中に

入るかもしれません。

顔を 触る 前は 手を 洗いましょう。

ユニフォームは 毎日 かえる



ユニフォームには 目に 見えない 汚れが
付いています。 仕事が 終わったら すぐに
着替えて 洗濯をしましょう。

ユニフォームは 毎回 洗濯した 服を
着ましょう。

マスクの つ かた 着け方

マスクは くち はな なか 口や 鼻の 中にある びょうげんたい 病原体を くしゃみや せき 咳で
ほか ひと 他の 人に つか つけないために 使います。

しごとちゅう 仕事中は マスクを つ 着けましょう。

マスクは 1まいだけ つ 着けます。 ただ 正しく つ 着けましょう。

マスクの つか かた 使い方

つ 着ける とき

① マスクの おもて 表と
うら かくにん 裏を 確認する



② はな 鼻を あわせる



③ マスクを うへ した 上と 下に
のばして はな 鼻と あご あごを
かくす



はずす とき

① ゴムを もって
はずす



② すぐ すてる



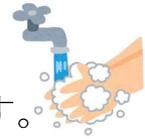
③ て 手を あらう
または しょうどく 消毒する



て 手を きれいにするとき

このようなときは すぐに せっけんと ^{みず}水で ^て手を ^{あら}洗います。

すぐに ^て手を ^{あら}洗えないときは アルコールで ^{しょうどく}消毒をします。



^て手が ^{よご}汚れているとき



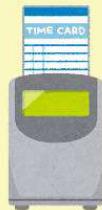
^{りようしゃ}利用者 ^{さわ}に ^{まえ}触る ^{まえ}前

^{りようしゃ}利用者 ^{さわ}に ^{あと}触った ^{あと}後



^{しごと}仕事 ^{はじめ}が始まる ^{まえ}前

^{いえ}家に ^{かえ}帰る ^{まえ}前



トイレを ^{てつだ}手伝った ^{あと}後

おむつ交換の ^{こうかん} ^{あと}後



ごみを

^{さわ}触った ^{あと}後



^{とぶつ}おう吐物を

^{そうじ}掃除した ^{あと}後



ごはんを ^{つく}作る ^{まえ}前

ごはんを ^{くば}配る ^{まえ}前



^{えき}だ液や ^ち血、 ^{べん}便、 ^{にょう}尿に

^{さわ}触ったかもしれないとき

^{さわ}触ったとき



て 手の あら 洗い方 かた



① ^{みず}水で ^{ぬらす}ぬらす

せっけんをよく

^{あわだ}泡立てる



② ^て手の ^{こう}甲を ^{あら}洗う



③ ^{つめ}つめを ^{あら}洗う



④ ^{ゆび}指の ^{あいだ}間を ^{あら}洗う



⑤ ^{おやゆび}親指の ^{まわり}まわりを ^{あら}洗う



⑥ ^{てくび}手首を ^{あら}洗う



⑦ ^{みず}水で ^{よく}よく ^{あら}洗い ^{なが}流す



⑧ ^{ペーパータオル}ペーパータオルで
^ふかわくまで ^{拭く}拭く



て しょうどく ほうほう 手を アルコール 消毒する 方法



① アルコール^{しょうどくえき}消毒液を
て 手に だす



② つめに つける



③ てのひらに つける



④ てのこゝろに つける



⑤ おやゆび^{おやゆび}の まわりを
つける



⑥ てくび^{てくび}に つける



ポイント

- ・ 消毒液^{しょうどくえき}の 量^{りょう}は 乾く^{かわ}までに 20秒^{びょう}から 30秒^{びょう}くらい
かかる 量^{りょう}を 使^{つか}います。
- ・ 乾く^{かわ}まで て 手を こすり^てましょう。
- ・ て 手を 洗^{あら}えないときは 消毒^{しょうどく}を しま^てましょう。

てぶくろ 手袋を するとき

じよく そうや きず や ちを
褥 そうや 傷 や 血を
さわ
触るかもしれない とき



は 歯みがきなどの
は 歯みがきなどの
こうくう
口腔ケアで
くち なか を さわ
口の 中を 触る とき



べん や によ
便 や 尿 に
さわ
触るかもしれない とき



てぶくろ ただ つか かた 手袋の 正しい 使い方

てぶくろ
手袋は 1まい つける

てぶくろ
手袋を 2まい つけても 効果は かわりません。

てぶくろ かさ
手袋は 重ねないで 使います。



ケアごとに てぶくろ
手袋を かえる ・ 利用者ごとに てぶくろ
手袋を かえる

め み びょうげんたい てぶくろ
目に見えない 病原体が 手袋に ついたまま

ほか ひと
他の 人の ケアをすると 感染を ひろ
広げてしまいます。

け あ お
ケアが 終わったら すぐに てぶくろ
手袋を はず して て
手を 洗いましょう。

てぶくろ
手袋の上から て
手を しょうどく
消毒しない

てぶくろ うえ しょうどく
手袋の上から 消毒しても 効果が ありません。

てぶくろ しょうどくえき やぶ
手袋が 消毒液で 破れるかもしれないので やめましょう。

つか
使った てぶくろ
手袋は すぐに す
捨てます。



てぶくろ かた 手袋の はずし方



① 手首の ^{てくび} 手袋を ^{てぶくろ} つまむ



② 手袋を ^{てぶくろ} 裏返す ^{うらがえ} ように ^ぬ 脱ぐ



③ 脱いだ ^ぬ 手袋は ^{てぶくろ} 反対側の ^{はんたいがわ} 手に ^{にぎ} 握る



④ 手袋の ^{てぶくろ} 表面に ^{ひょうめん} 触れないように ^ふ 手首の ^{てくび} 内側から ^{うちがわ} 指を ^{ゆび} 差し込む ^さ こ



⑤ はずした ^{てぶくろ} 手袋を ^{つつ} 包み込むように ^こ 手袋を ^{てぶくろ} 裏返して ^{うらがえ} 脱ぐ ^ぬ



⑥ 決められた ^き 場所に ^{ばしょ} 捨てる ^す

ガウンの脱ぎ方



- ① 首の^{くび}後ろを^{うし}静かに^{しず}ちぎり
 前に^{まえ}も^もってくる
 肘が^{ひじ}出るくらい^でぬぐ



- ② ガウンの^{うちがわ}内側を^もって
 うで^{うで}を^ぬ抜く



- ③ 腰ひもを^{こし}静かに^{しず}はずす



- ④ 体^{からだ}に^ふ触れないように^{おも}てが
 うちがわ^{うちがわ}内側^になるように^{たた}む



- ⑤ 折りたたむように^お中^{なか}表^{おも}に^{まる}丸める



- ⑥ 決められた^き場所^{ばしょ}に^す捨てる

たいちょうかんり 体調管理

からだ
体が だるいとき、^{ねつ}熱が あるとき、^{たいちょう}体調が ^{わる}悪いと
おも
思ったときは ^{しごと}仕事へ ^い行かず ^{かんりしゃ}管理者に ^{はな}話してください。
いっしょ
一緒に ^す住んでいる ^{ひと}人に ^{しょうじょう}症状が あるときは ^{じぶん}自分も
^{たいちょう}体調が ^{わる}悪くなっていないか ^{かくにん}確認しましょう。

たいちょうかんり 体調管理のポイント

^{まいにち}毎日 ^{ねつ}熱を ^{はか}測る



^{こま}困ったときは

^{かんりしゃ}管理者に ^{そうだん}相談する



がんばりすぎない

^{じぶん}自分を ^{たいせつ}大切にする



メンタルヘルス（^{けんこう}こころの健康）の ^{たいせつ}ケアも 大切 です

こころが ^{びょうき}病気に ならないようにしましょう。

いつもと ^{ちが}違う ^{きも}気持ちの ^{とき}時は ^{はや}早めに ^{そうだん}相談しましょう



^{げんき}元気が ^{よるね}ない／夜寝れない／ごはんを ^た食べたくない／^{かな}悲しい ^{きも}気持ちになる など

