



自宅でできる！
2次感染予防
マニュアル



株式会社alpha



はじめに

2020年以降、世界中で猛威をふるっている新型コロナウイルスは、咳やくしゃみなどに寄る飛沫などにより広範囲に拡散します。

感染を防ぐためには人体の中に入り込むウイルスを減らすことが大切です。マスクの着用など、“防ぐ”対策に加えて、“減らす”対策を行うことで、感染リスクを減らす一助になります。

しかし、人体の消毒とドアノブや食器などの物の消毒では、消毒方法が異なります。

そのため本マニュアルでは、家庭内で陽性者が発生した場合の2次感染予防対策について詳しく解説します。

ご家族への感染を防ぐため、そして家庭内にウイルスを持ち込まないために、本マニュアルをご活用ください。

※有事の際の対応をお勧めするものではありません。感染リスクが高いため、有事現場への除菌作業はできる限りプロの業者に依頼することを推奨します。

家庭内で陽性者が出た際に気をつけたいポイント【厚労省推奨】

家庭内で陽性者が出てしまった場合は、どのような対策をすればいいのでしょうか。

家庭内感染を最小限に抑えるために厚生労働省が推奨している2次感染予防対策をご紹介します。

①陽性者と他の同居者の部屋を分ける

陽性者が自宅療養の場合、他のご家族との部屋をできるだけわけましょう。

自宅で療養する際は、窓がある換気のいい部屋にして、他の人と接触しないよう出来る限り部屋から出ないことが重要です。

トイレや浴室などの共有スペースの使用を出来る限り控え、入浴の順番は陽性者を最後します。

部屋数が少ないなどの理由で、完全に部屋を分けることが難しい場合は、陽性者から2m以上の距離をとりましょう。

就寝の際も可能であれば別の部屋が好ましいのですが、難しい場合は頭の位置を互い違いにすることで、陽性者から頭の距離を離すことができます。

②陽性者の世話をする人は一人に決める

陽性者が一人での生活が難しく家族のお世話が必要な場合は、世話をするご家族が感染してしまう可能性があります。

そのため、世話をする人は出来るだけ一人に決め、陽性者と接する際も1m以上の距離を取るようしましょう(基礎疾患を持っている方や妊婦などの方は避けてください)。

③室内でもマスクを着用する

陽性者、ご家族の両方がマスクを着用することで、ウイルスを体内に侵入させないだけでなく、ウイルスの放出も防ぐことができます。

マスクを外す際は表面を触らずに横のゴムをつまんで外し、使用後はすぐに捨てましょう。

マスクを外した後は、かならず石鹸で手を洗うか、アルコールなどの除菌剤で手指を消毒します。

もしマスクが手元がない場合は、咳やくしゃみの際にティッシュで鼻や口を覆い、使用後はビニール袋に密閉して廃棄してください。

④こまめに手洗い・うがいをする

ウイルスはドアノブや電気スイッチ、トイレなどの共有部分に付着している可能性があります。

そのウイルスのついた手で目や鼻・口に触れると、他のご家族に感染してしまう恐れがあります。

そのため、ご家族の方はこまめに手洗いやうがい・手指消毒を行いましょう。

⑤定期的に換気をする

陽性者のいる部屋や共有スペースは定期的に換気をしてください。

30分に1回以上、数分間程度、窓を全開にしましょう。窓が複数ある場合は、二方向の窓を開け、窓が一つしかない場合はドアも一緒に開けましょう。

窓の開放と合わせて、換気扇やエアコンなどを常時つけておくことも効果的です。

⑥よく手が触れる共用部分を消毒しましょう

陽性者が別の部屋に隔離していても、トイレや浴室・洗面所、ドアノブや電気スイッチなど共用している部分にウイルスが付着している可能性があります。

また、タオルや食器なども共用しないことが重要です。

それぞれの洗浄方法について、以下にまとめますので参考にしてください。

掃除場所	洗浄方法
トイレ・浴室・洗面所など	薄めた漂白剤で吹いた後に水拭きする 家庭用の掃除用洗剤で掃除する
ドアノブ・電気スイッチなど	アルコールや次亜塩素酸ナトリウムなどの除菌剤で拭き上げをする
タオルや衣服・食器など	通常通りの洗濯や洗浄を行う ※別洗いする必要はありません

⑦汚れた衣服やシーツを洗濯しましょう

新型コロナウイルスの症状の一つに下痢が含まれており、糞便からウイルスが検出されるケースがあります。

体液などで汚れた衣服やシーツを取り扱う時は、マスクや手袋を着用し、家庭用洗剤で洗濯しま

す。洗濯後はしっかりと乾かしましょう。

⑧ゴミは密閉して捨てましょう

鼻をかんだティッシュや着用したマスクにもウイルスが付着しています。

ご家族が触ってしまうと感染してしまう恐れがありますので、すぐにビニール袋に入れて密閉して捨てましょう。

ゴミを捨てた後は、石鹼を使用した手洗いかアルコールなどの除菌剤による手指消毒を行ってください。

自身で消毒を行う際に気をつけるポイント

家庭内に陽性者が出た場合、専門の業者に依頼せずに自身で消毒作業を行うことも多いでしょう。

消毒作業の前に気をつけるべきポイントについて解説します。

①陽性者が滞在した場所から退避

新型コロナウイルスは、発症の二日前から感染性を持っています。

そのため、陽性者が滞在していた場所の空気にウイルスが浮遊している可能性が高いので、まずは陽性者が滞在した場所からは離れましょう。

②消毒作業は1人もしくは少数名で行う

新型コロナウイルスの消毒作業を行う際、自身が感染してしまうケースも少なくはありません。

二次感染の被害を最小限に抑えるためにも、消毒作業はできるだけ1人で行いましょう。

ご自宅の広さなどの都合で1人での作業が難しい場合は、作業する人員を限定し、できるだけ少人数で作業を行ってください。

消毒中の服装について

家庭内の消毒作業を行う際は、服装にも気をつけなければいけません。

家庭内に陽性者がいる場合といない場合で服装が大きく変わりますので、それぞれのケースに合わせて解説します。

①陽性者が室内に滞在している場合

陽性者が室内に滞在している場合は、陽性者の吐く息や咳・くしゃみによる飛沫が拡散することによって新型コロナウイルスに感染するリスクが高くなります。

そのため、消毒作業の際の服装は重装備で行う必要があります。

・カッパ、ゴーグル、防塵マスク

ウイルスは粘膜から体内に入ります。まずは粘膜からの感染を防ぐ為に、目や鼻・口を完全にガードしましょう。

防塵マスクが手元にはない場合は、不織布マスクと布マスクを二重で使用することで、通常のマスクよりも高い効果が得られます。

・靴カバー

ウイルスは床にも付着しているため、作業の際はビニール製の靴カバーを着用しましょう(靴自体は履かなくても結構ですが、靴下+靴カバーの場合は滑りやすくなるのでご注意ください。滑り止めが付いている商品もあります)。

おススメはくるぶし丈で上部にゴムが入ったタイプのものです。

靴カバーを持っていない場合は、ビニール袋で足先を覆ってください。

使用後の靴カバーやビニール袋はすぐにゴミ箱へ捨てましょう。

・ビニール製の手袋

消毒作業時は、手指へのウイルス付着を防ぐために使い捨てのビニール製手袋を着用してください。

手袋を外す際は表面に触れないように外し、使用後は必ず石鹸での手洗いや、除菌剤での手指消毒を行ってください。

・帽子(カッパのフードなど)

ウイルスは空気中にも浮遊しているため、気が付かない間に毛髪にもウイルスが付着する恐れがあります。

そのため作業中は帽子を着用しましょう。カッパのフードの場合は、ずれることがないようにテープ等でしっかりと固定してください。

①陽性者が室内に滞在していない場合

陽性者が入院などの理由で室内に滞在していない場合(室内退出から1日後を想定)、そこまで重装備で消毒作業を行う必要はありません。

服装は私服でも問題ありませんが、感染リスクがゼロではありませんので、感染予防の知識はつけておく必要があります。

・不織布マスクを着用

空気中にも浮遊しているウイルスは、およそ3時間で死滅します。

しかし、プラスチックやステンレスなどの表面にウイルスが付着した場合、2~3日程度は感染力が続きます。

消毒作業の際に、ふたたび舞い上がったウイルスを吸い込むことがないように不織布マスクの着用は徹底しましょう。

・ビニール製の使い捨て手袋を着用

拭き掃除などの消毒作業を行う際、手指にウイルスが付着する可能性があるため、作業中はビニール製の使い捨て手袋を着用してください。

手袋を外す際は、表面には触れないように外し、使用後の手袋はすぐに捨ててください。

手袋を外した後は、石鹸での手洗いや除菌剤で手指消毒を行ってください。

・靴カバーを着用

ウイルスは床にも付着しているため、作業の際は靴カバーを着用しましょう(靴自体は履かなくても結構ですが、靴下+靴カバーの場合は滑りやすくなるのでご注意ください)。

靴カバーを持っていない場合は、ビニール袋で靴を覆ってください。

使用後のビニール袋はすぐにゴミ箱へ捨てましょう。

消毒作業時に用意するもの

家庭内の消毒作業を行う際に、あらかじめ準備しておくべきものについて解説します。

室内に陽性者がいる場合といない場合で必要なアイテムが異なりますので、それぞれの場合で必要なアイテムをご紹介します。

①陽性者が室内に滞在している場合

室内に陽性者がいる場合は感染のリスクが高いため、室外へウイルスを出さないような対策が必要です。

・クリーンルーム

クリーンルームとは、ウイルスを屋外へと持ち出さないための高い洗浄度で保たれた空間のことです。防護服や手袋、靴カバーの着脱、備品へのウイルス付着を防ぐために隔離された「部屋」を用意する必要があります。

ただ、自宅の場合は完全なクリーンルームの設置は現実的ではないので、キッチンや脱衣所などで陽性者が立ち寄っていないことが確認できた場所の天井・壁面・床面をビニールで完全に覆い、内部をアルコールやMIOXなどの除菌剤を吹き付けて無菌化し、簡易的なクリーンルームを作って使用してください。

入り口はビニールを1～1.5メートル幅に重ね合わせてウイルスの侵入を防ぐようにしてください。

消毒作業中にトイレに行きたくなったらどうする？

- トイレに行く場合は必ず全身を消毒し、クリーンルームや外部へウイルスを持ち出さない措置を取りましょう。
- トイレに入る際には必ず防護服一式をすべて脱いで着替えてください
- マスクや手袋、靴カバーはその都度新しいものと交換してください

②陽性者の有無に関わらず必要なもの

クリーンルームの設置以外は、陽性者の有無に関係なく必要なものです。

コンビニやスーパーで手に入る身近なものですので、消毒作業の前には必ず用意をしてください。

・ペーパータオル

消毒作業には、使い捨てのペーパータオルを使用しましょう。

雑巾やふきんの場合、布に付着したウイルスを広げてしまう可能性があります。

そのため拭き上げの際は、使い捨てのペーパータオルを使用し、こまめに捨てるようにしましょう。

・ゴミ袋(大小)

ゴミ袋は大きいものと小さいものの2種類を用意します。

大きいゴミ袋は一般のゴミと分けるため、小さい袋は使用済みのペーパータオルやビニール製の手袋などを捨てるために使用します。

具体的な消毒作業の方法について

消毒作業の方法は、陽性者の有無に関わらず共通となっています。

それでは、具体的な作業の方法についてご紹介します。

①窓を開けて換気をする

まずは密閉空間にならないように、窓を開けて換気します。

窓が複数ある場合は二方向の窓を開け、窓がない場合はドアを開け、換気扇をつけてください。

②エアコン・扇風機の停止

エアコンや扇風機が動作していると、作業中にウイルスが飛散してしまう可能性があります。

ウイルスの飛散を防ぐためにも、除菌作業中だけはエアコンや扇風機・サーキュレーターは止めておきましょう。

③拭き上げ作業

自宅の中で日常的に手や身体が触れる箇所を拭き上げましょう。

拭き上げの際に気をつけるべきポイントを3つ紹介します。

・除菌スプレーを直接吹きかけない

除菌スプレーを直接吹きかけてしまうと、表面にあるウイルスが飛散してしまう可能性があります。

拭き上げを行う際は、ふきんやペーパーなどに除菌剤を染み込ませてから拭くのが正しい方法です。

・片側から一方向に拭く

平面を拭く際は、往復拭きや円を描くように拭くとウイルスを広げてしまいますので、拭き上げを行う際は、片側から一方向に拭きましょう。

壁やドアなどの垂直な面を拭く場合は、高い場所にウイルスを残さないように上から下へ拭きましょう。

・ペーパータオルはこまめにゴミ袋に捨てる

同じペーパータオルを使用しつづけると、ペーパータオルに付着したウイルスを広げてしまう可能性があります。

小さいゴミ袋を持ち歩き、一箇所拭いたらすぐに捨てるなどの対策を行いましょう。

④食器やコップなどの洗浄

食器棚などに収納されていない食器類はすべて洗浄しましょう。

空気中にもウイルスが浮遊している可能性があるため、収納されていなかった食器の利用は一週間程度避けてください。

こまめな水分補給で熱中症対策を

- 防護服を着続けていると発汗が激しく体温も上がります。こまめな水分補給は欠かせません。
- 水分補給の際には手指やマスク、顔などを必ず消毒してください
- 使用済みのマスクや手袋は廃棄して必ず新しいものに交換してください

作業終了後の片付けについて

拭き上げ作業の終了後は、ウイルスを外へ持ち出さないよう徹底した片付けが重要です。

片付けの際に気をつけるポイントをご紹介します。

①手袋の外側の消毒

拭き上げが作業が終了したら、手袋をつけた状態で除菌剤を吹きかけます。

これを片付け作業の都度行うようにしましょう。

②ペーパータオルのゴミ袋を縛り、表面を消毒

ペーパータオルを捨てる際に使用した小さいゴミ袋を縛って、袋の表面を除菌剤で消毒します。

③靴カバーの消毒

靴カバーに除菌剤を吹きかけ消毒を行います。

消毒が終わったら靴カバーは小さなゴミ袋に捨て、靴の表面も消毒してください。

④カッパの消毒

カッパを脱ぐ前後に除菌剤を吹きつけて消毒をしましょう。

脱いだ後のカッパは小さいゴミへ捨て、毛髪や顔などの身体全体に除菌剤を吹きつけて消毒を行ってください。

⑤手袋の消毒

カッパや靴カバーなど、すべて捨てたら最後は手袋です。

手袋を外す前に除菌剤を吹き付け、表面に触れないように外します。

使用済みの手袋は小さいゴミ袋に捨て、手指の消毒も忘れずに行ってください。

⑥マスクの交換

マスクの表面に触れないように外し、使用済みのマスクを小さいゴミ袋に捨てます。

そして新品のマスクを付けなおしてください。

⑦ゴミの片付け

消毒作業中に出たゴミ袋をすべて大きいゴミ袋の中にまとめてください。

すべてまとめたら大きいゴミ袋の中に消毒剤を吹きかけて縛り、ゴミ袋の外側にも除菌剤を吹きかけます。

最後に、手指の消毒も忘れずに行ってください。

作業終了後の着換えについて

拭き上げ作業時に使用した衣服は、念のため早急に着替えましょう。

その際にも、注意すべきポイントがいくつかあります。その点をチェックしていきましょう。

①脱衣所に移動する

念のため、入室する前に全身に薬剤を吹きかけます。

その際、脱衣所がウイルスに侵されていないグリーンゾーンであることが前提です。消毒作業を行っていれば問題ありません。

②作業中に着ていた衣服をまとめる

脱いだ衣類はひとまとめにしておきましょう。

脱衣所に洗濯機があれば、そのまま放り込んでもいいですし、無ければ大きめのごみ袋などにすべてまとめてしまいます。袋を利用する場合は内側に薬剤を吹きかけてから衣服をいれてください。

③作業中に着ていた衣服はすぐに洗濯

念のため、除菌作業中に着用していた衣服は他の洗濯ものとわけて洗濯しましょう。

MIOXでしたら繊維を傷めないの一旦漬け置きしてから洗うとより効果的です。

④速やかにシャワーを浴びる

付着しているウイルスに対しては、流水にさらすのが一番安心できる除菌方法です。

防護服を着用しての除菌作業をしていた場合、汗の量も相当なものになりますから、身体を洗ってスッキリしましょう。

家庭内感染に関するよくある質問

家庭内感染に関するよくある質問をまとめました。

Q1. 濃厚接触者になっても外出できますか？

濃厚接触者になると、まずPCR検査を行います。

結果が陰性だった場合でも、陽性者と最後に接した日から14日間は健康観察が必要です。

健康観察期間中は、できるだけ外出を避け、やむを得ず外出する場合はマスクの着用や手洗いを徹底しましょう。

Q2. 濃厚接触者の定義は何？

PCR検査で陽性となった人と症状が出る2日前から接触し、以下の範囲に該当する場合は濃厚接触者と定義されます。

- 陽性者と同居あるいは長時間の接触があった者
- 適切な感染防護(マスク着用など)なしに陽性者を診察・看護した者
- 陽性者の起動分泌液もしくは体液などの汚染物に直接接触した可能性のある者
- その他:手で触れることのできる距離(1m)で、マスクなどの必要な感染予防策なしで15分以上の接触があった者

(参考)国立感染症研究所感染症疫学センター「新型コロナウイルス感染症患者に 対する積極的疫学調査実施要領」

身近な例をあげると「陽性者と同居している人」「陽性者とマスクなしで15分以上会話をした人」などが対象であると言えるでしょう。

Q3. 濃厚接触者になった場合、仕事や学校は行って平気なの？

濃厚接触者になった場合、14日間は健康観察が必要です。

この期間中は外出を避ける必要がありますので、学校や仕事へ行くことはできません。

Q4.家族全員が陽性者(濃厚接触者)になった場合、日用品の買い物はどうすればいいの？

家族全員が陽性者(濃厚接触者)となり外出ができない場合は、ネットスーパーを活用しましょう。

会社や地域によっても異なりますが、「一定金額以上の買い物で配送料が無料」「最短3時間でお届け」などのサービスもありますので、ぜひご活用ください。

ネットスーパー以外にも、近くに住んでいる知り合いに買い物を頼み、玄関先に置いてもらうなどの方法もあります。

ご自身での消毒作業が難しい場合は無理に消毒を行わない

- 上記のように消毒作業は用意するアイテムが多く、準備にもかなり手間がかかります。
- 二次感染や家庭内クラスターを防ぐには除菌の専門業者に依頼すれば、より確実に消毒・除菌を行うことができます。
- 使用している機材や道具も特殊な専用の道具を利用するので、短時間で間違いのない除菌を行いますので、比較サイトなどで詳細を一度ご確認ください！