

こうれいしゃしせつ しょうがいしゃしせつむ
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 さいきん (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 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 があるときは かんせんしょう
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 くと
吐く (おう吐)



びょういん い いしゃ 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 いちょうえん
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

かんせん きのけん 感染の危険があるもの

あせいがい たいえき★や きず じよく びょうげんたい かのうせい
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 さわ ときは または さわ ときは てぶくろ つ
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。

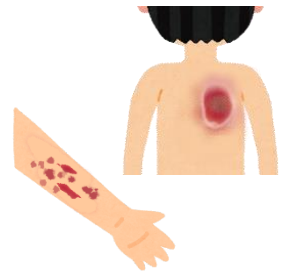
★あせいがい たいえき ・ ・ ・ けつえき えき ぶんびつぶん たん はいせつぶん によろ べん
★汗以外の体液 ・ ・ ・ 血液、だ液、分泌物（痰など）、排泄物（尿や便）などのこと

けつえき
血液

えき たん ぶんびつぶん
だ液、痰などの 分泌物

はいせつぶん によろ べん
排泄物（尿や便）

きず じよく
傷や 褥 そう



びょうげんたい からだ なか はい ほうほう 病原体が 体の中に入る 方法

くうきかんせん ・ ・ ・ くうきちゆう ちい びょうげんたい す かんせん
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

ひ かんせん 飛まつ感染



せき と ち
咳や くしゃみで 飛び散った

びょうげんたい す かんせん
病原体を 吸って 感染する

せつしょくかんせん 接触感染



びょうげんたい ついた た もの た
病原体が ついた 食べ物を 食べて
かんせん
感染する

びょうげんたい て め くち はな
病原体が ついた 手で 目・口・鼻を
さわ かんせん
触って 感染する

かんせん 感染症を 防ぐ ポイント



てを あらう 手を洗う

しょくば いえ つ しょくじ まえ
職場や 家に 着いたとき、食事の前、

トイレの後 などは

かなら て あら 必ず 手を 洗う または アルコールで

しょうどく 消毒しましょう。



かお さわ 顔は 触らない

ウイルスが ついて いる 手で かお さわ
顔を 触ると

め はな くち から ウイルスが からだ なか
目や 鼻、口から ウイルスが 体の中

はい 入るかもしれません。

かお さわ まえ て あら
顔を 触る 前は 手を 洗いましょう。

ユニフォームは まいにち 毎日 かえる



ユニフォームには め み よご
ユニフォームには 目に見えない 汚れが

つ 付いています。 しごと お
付いています。 仕事が終わったら すぐに

き が せんたく 着替えて 洗濯をしましょう。

ユニフォームは まいかい せんたく ふく
ユニフォームは 毎回 洗濯した 服を

き 着ましょう。

マスクの ^つ ^{かた} 着け方

マスクは ^{くち} 口や ^{はな} 鼻の ^{なか} 中にある ^{びょうげんたい} 病原体を ^{くしゃみや} くしゃみや ^{せき} 咳で

^{ほか} 他の ^{ひと} 人に ^{つか} つけないために ^{つか} 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} 裏を ^{かくにん} 確認する



- ② ^{はな} 鼻を あわせる



- ③ マスクを ^{うへ} 上と ^{した} 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} もって
^{はずす} はずす



- ② ^{すぐ} すぐ ^{ずてる} ずてる



- ③ ^て 手を ^{あらう} 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 前

^{りようしゃ}利用者 ^{さわ}に ^{あと}触った 後



^{しごと}仕事 ^{はじめ}が ^{まえ}始まる 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 洗い方



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}こう ^{あら}あら ^{洗う}洗う



③ ^{つめ}つめ ^{あら}あら ^{洗う}洗う



④ ^{ゆび}指の ^{あいだ}間を ^{あら}あら ^{洗う}洗う



⑤ ^{おやゆび}親指の ^{まわり}まわり ^{あら}あら ^{洗う}洗う



⑥ ^{てくび}手首を ^{あら}あら ^{洗う}洗う



⑦ ^{みず}水で よく ^{あら}洗い ^{なが}なが ^{流す}流す



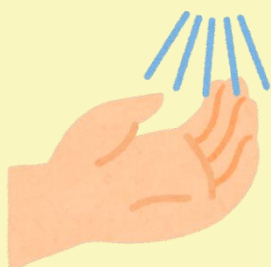
⑧ ペーパータオルで ^ふかわくまで ^{拭く}拭く



て しょうどく ほうほう 手を アルコール 消毒する 方法



① アルコール消毒液を
手に だす



② つめに つける



③ 手のひらに つける



④ 手の甲に つける



⑤ おやゆび
親指の まわりを
つける



⑥ てくび
手首に つける



ポイント

- ・ 消毒液の 量は 乾くまでに 20秒から 30秒くらい
かかる 量を使います。
- ・ 乾くまで 手を こすりましょう。
- ・ 手を 洗えないときは 消毒を しましょう。

てぶくろ 手袋を するとき

じょく そうや きず や ち
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
こうくう
口腔ケアで
くち なか さわ
口の 中を 触る とき



べん 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 ケアをすると かんせん ひろ
他の 人の ケアをすると 感染を 広がってしまいます。

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

てぶくろ て しょうどく
手袋の上から 手を 消毒しない

てぶくろ うえ しょうどく こうか
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 てぶくろ す
使った 手袋は すぐに 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 うらがえ 裏返す ように ぬ 脱ぐ



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



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



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



⑥ き 決められた ばしょ 場所に す 捨てる

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
まへ^もに^も持ってくる
ひじ^でが出るくらい^ぬ脱ぐ



- ② ガウンの^{うちがわ}内側を^もって
うで^ぬを^抜く



- ③ 腰ひもを^{しず}静かに^{はず}す



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



- ⑤ 折りたたむように^{なかおも}て中表に^{まる}丸める



- ⑥ 決められた^き場所に^{ばしょ}捨てる^す

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）のケアも ^{たいせつ}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

