

がんばろう！おおいた

新型コロナウイルス感染症 対策マニュアル



大分県信用組合

家族で、職場で、乗り越えよう!!

新型コロナウイルスが世界中で猛威を振るい、大分県内でも連日新規感染者が報告されています。このウイルスとの戦いは長期戦になります。自分のため、大切な家族を守るため、職場でのみなさんの新型コロナウイルス感染症への対応等について、このマニュアルにまとめました。

ここ数か月で私たちの生活スタイルは大きく変わりました。コロナ禍での「新たな日常」を受入れ、気持ちを切り替えることで、自分の新たな生活スタイルを確立していくことが、仕事でもプライベートでも、これからの充実した時間を手に入れることにつながるものと思います。

人権に配慮し、差別・偏見・誹謗中傷はやめましょう

未知のウイルスに対しての不安や恐怖が、
それから自分を守ろうという本能的な思いを強く刺激し、
差別・偏見・誹謗中傷が発生してしまいます。

しかしながら、新型コロナウイルス感染症は、どんなに細心の注意を払っていても、
誰もが、感染する可能性のある病気です。

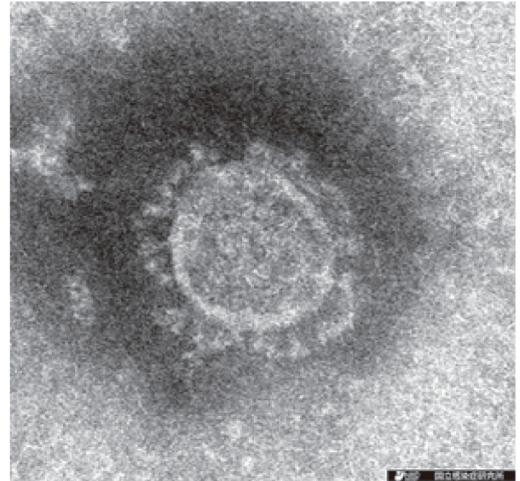
感染してしまった人やその家族に対しては、
まず相手の気持ちを思いやり、冷静に行動することを心掛けましょう。

目次

1. 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)とは	2
2. 新型コロナウイルス感染症にかかる行動基準	3
3. 新型コロナウイルス感染者発生時のフローチャート	5
4. 感染リスクが高まる「5つの場面」	7
5. 主な症状・経過・傾向	9
6. 感染したかもしれないと思ったら	10
7. 家庭で注意したい 新型コロナウイルス感染対策	11
8. 新型コロナウイルスの消毒について	13
9. 電話・オンラインによる診療	17
10. 感染症対策へのご協力をお願いします	18
11. ご家庭でのごみの捨て方	19
12. がんばろう！おおいた資金繰り応援資金・学生応援資金	20
13. 新型コロナウイルスに関する情報について（HP等）	22

1. 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)とは

コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸器症候群(SARS)」や、2012年以降発生している「中東呼吸器症候群(MERS)」のウイルスが含まれますが、今回の新型コロナウイルスは、人から人に感染するコロナウイルスとして新たに見つかったウイルスです。コロナ(Corona)、ウイルス(Virus)、病気(Disease)という単語と、この病気がWHOに報告された「2019年」の組み合わせから、病名がCOVID-19と命名されました。



新型コロナウイルスの電子顕微鏡写真像
粒状の粒子の上にコロナウイルス特有の冠状のスパイクタンパク質が観察できます。
(提供:国立感染症研究所)

参考 コロナウイルスの“コロナ”とは？

表面の突起が王冠のように見えることから、ギリシャ語で王冠を意味する「Corona(コロナ)」という名前が付けられました。

感染要因

ウイルスが、目・鼻・口に入ることによって感染します。

飛沫感染

感染している人の咳・くしゃみ・会話で生じる飛沫に含まれるウイルスが、目・鼻・口に入ることによって感染します。

● 対策方法

- 飛沫が到達しない“物理的距離の確保”
(密集、密接の回避)
- 飛沫を拡散させないための“マスクの着用”
- 飛沫を滞留させないための“換気”(密閉の回避)



接触感染

ウイルスの付着した手が、目・鼻・口に触れることによって感染します。

● 対策方法

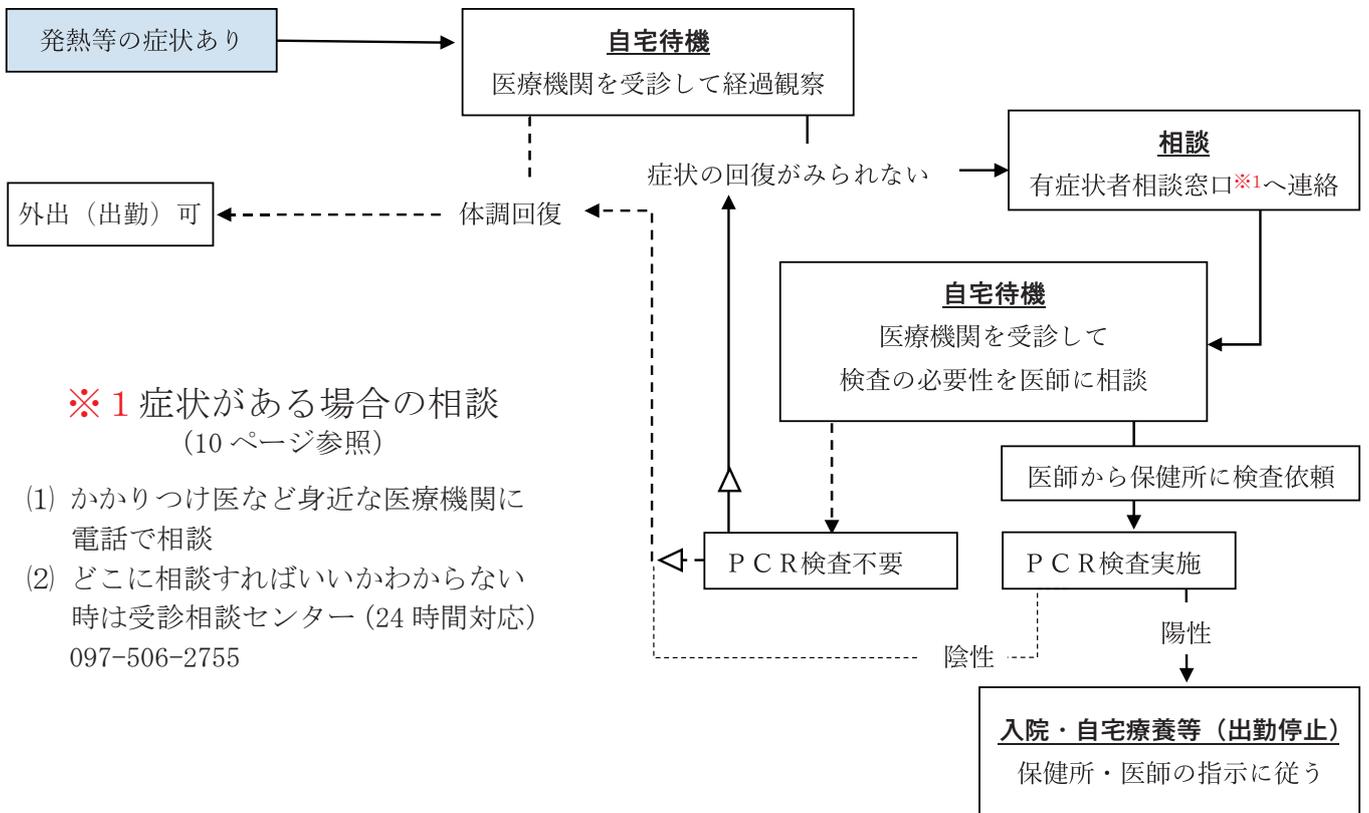
- 手に付着したウイルスを除去するための“手洗い・手指消毒”
- 感染した手を直接口や鼻に触れにくくさせるための“マスクの着用”



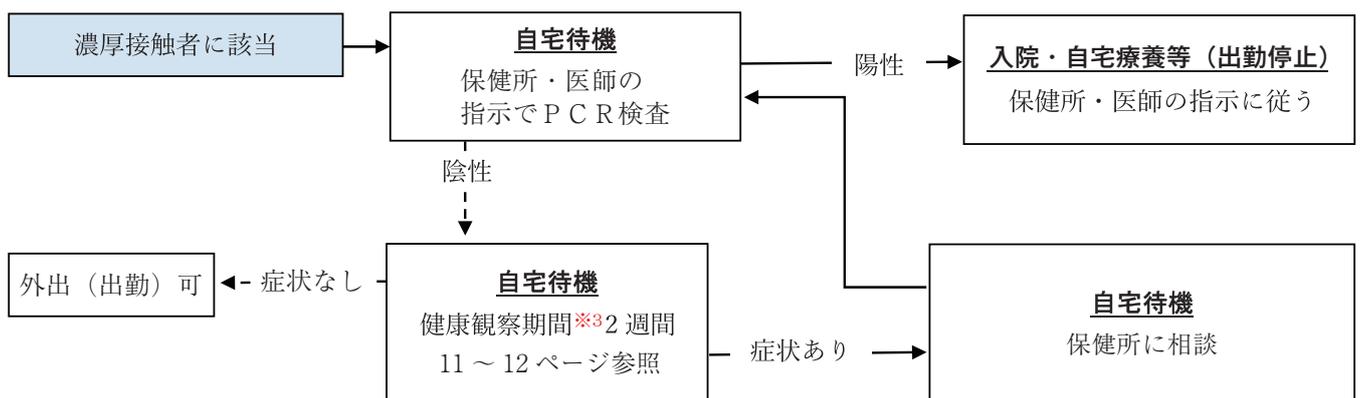
出典:新型コロナウイルス対策 長野県民手帳(令和2年7月1日発行)

2. 新型コロナウイルス感染症にかかる行動基準

① 自分が体調不良の場合



② 自分が濃厚接触者※2に該当した場合



【※2 濃厚接触者の定義】

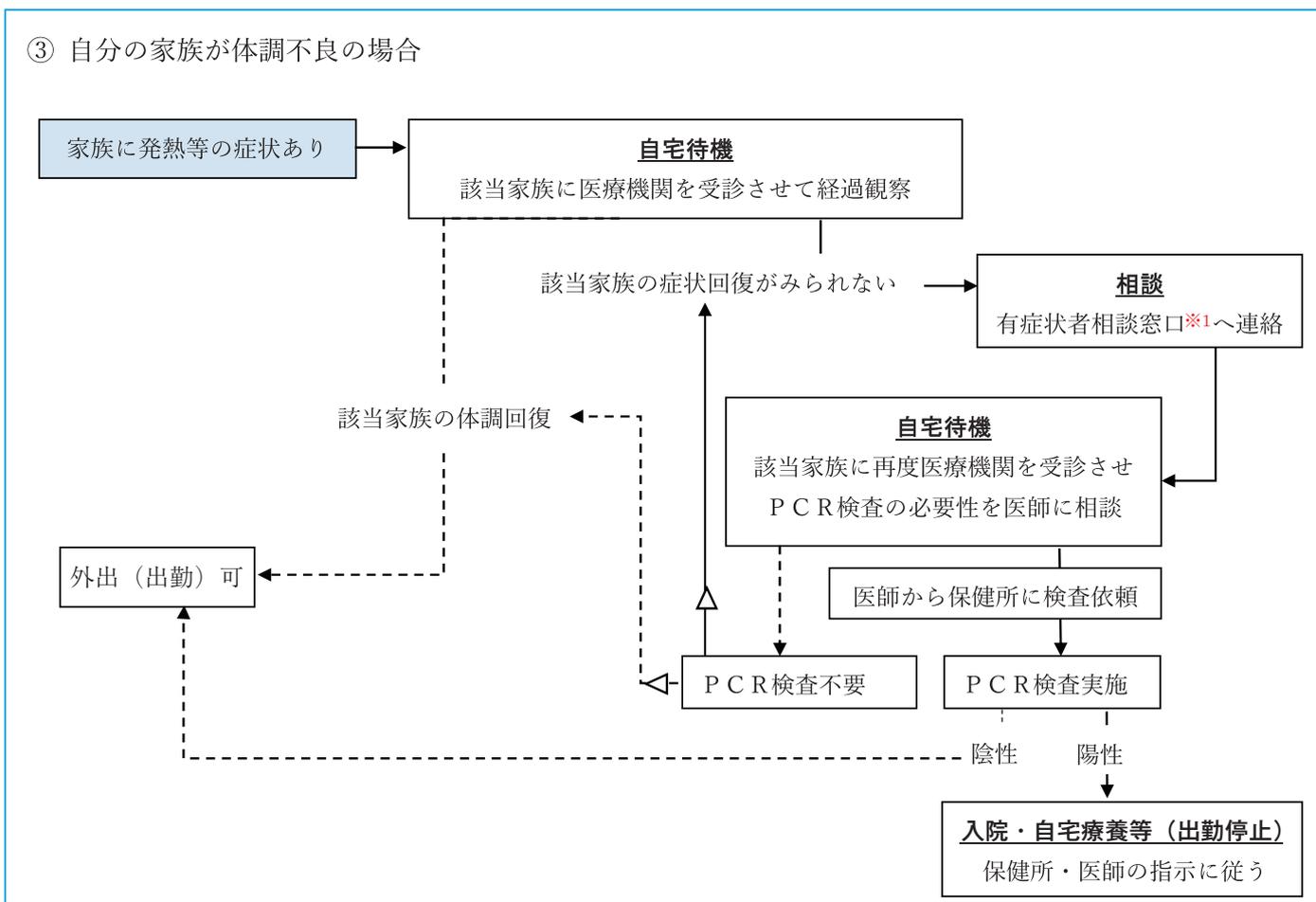
濃厚接触者とは、患者が新型コロナウイルス感染症を疑う症状が出た2日前から、患者と同居あるいは長時間接触があった人や、1m程度の近距離でマスクを着用せずに15分以上の接触があった人などを指す。

【※3 健康観察期間の定義】

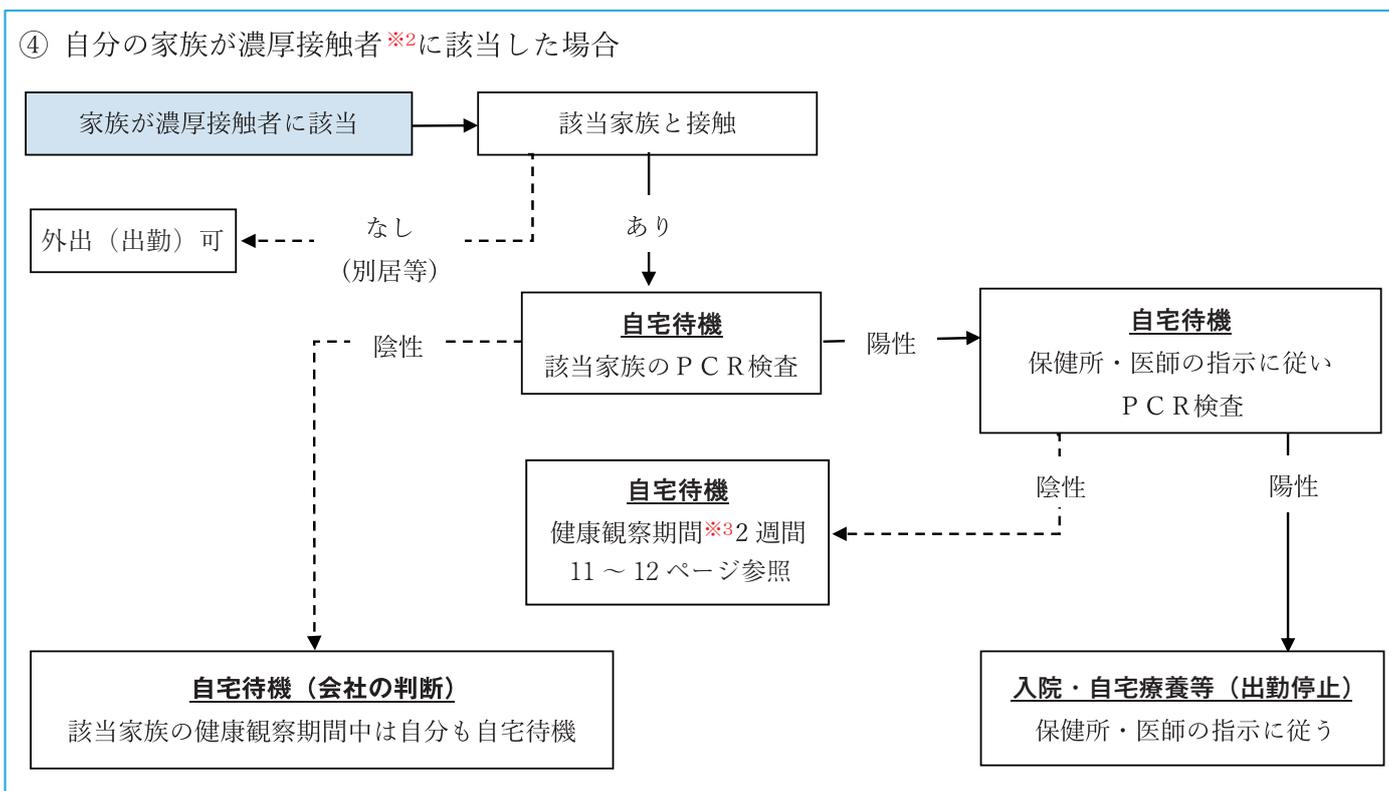
健康観察期間は、患者と最後に接触した日から14日間となり、その間は自宅で健康観察を行う。

* 下線部が本人(従業員)に対する行動指示

③ 自分の家族が体調不良の場合

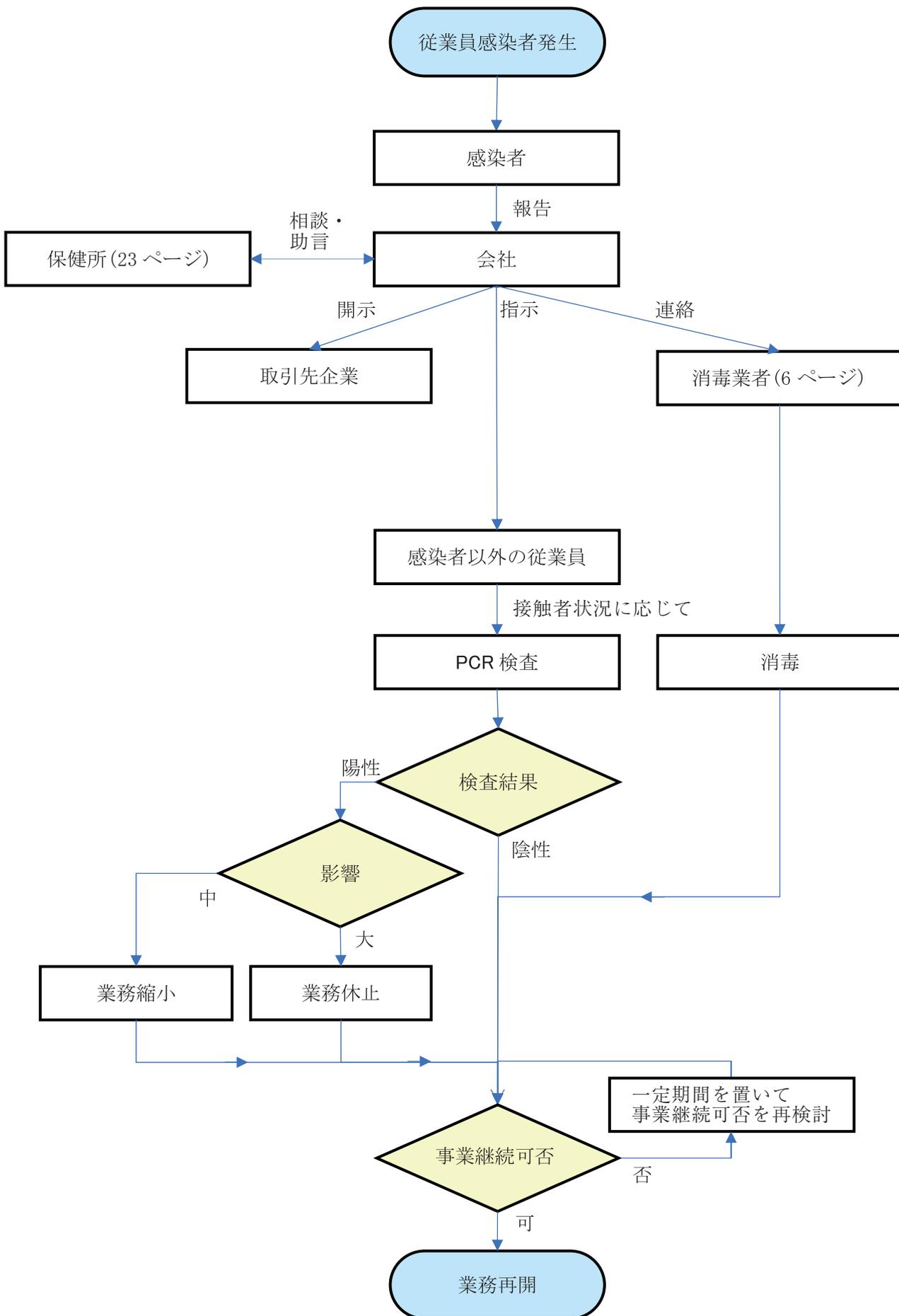


④ 自分の家族が濃厚接触者※2に該当した場合



3. 新型コロナウイルス感染者発生時のフローチャート

新型コロナウイルス感染者発生時のフローチャート(職場)



4. 感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食



- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。

場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



【飲酒の場面も含め、全ての場面でこれからも引き続き守ってほしいこと】

- 基本はマスク着用や三密回避。室内では換気を良くして。
- 集まりは、少人数・短時間にして。
- 大声を出さず会話はできるだけ静かに。
- 共用施設の清掃・消毒、手洗い・アルコール消毒の徹底を。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。

場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



【感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫】

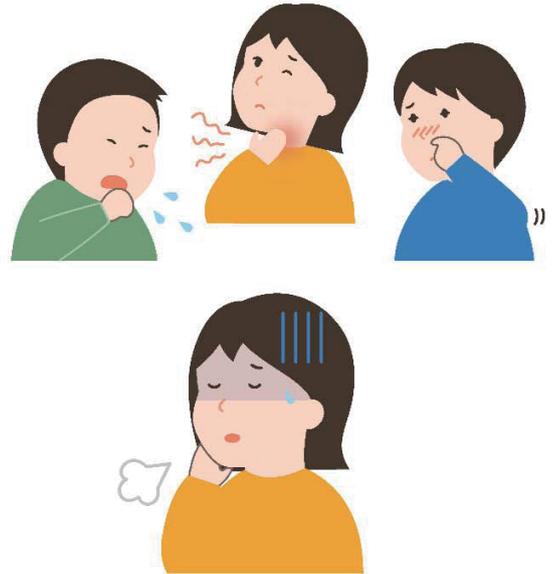
- 飲酒をするのであれば、①少人数・短時間で、②なるべく普段一緒にいる人と、③深酒・はしご酒などはひかえ、適度な酒量で。
- 箸やコップは使い回さず、一人ひとりで。
- 座の配置は斜め向かいに。(正面や真横はなるべく避ける)
(食事の際に、正面や真横に座った場合には感染したが、斜め向かいに座った場合には感染しなかった報告事例あり。)
- 会話する時はなるべくマスク着用。
(フェイスシールド・マウスシールド※1はマスクに比べ効果が弱いことに留意が必要※2。)
※1 フェイスシールドはもともとマスクと併用し眼からの飛沫感染防止のため、マウスシールドはこれまで一部産業界から使われてきたものである。
※2 新型コロナウイルス感染防止効果については、今後さらなるエビデンスの蓄積が必要。
- 換気が適切になされているなどの工夫をしている、ガイドライン★を遵守したお店で。
★従業員で感染者が出たある飲食店では、ガイドラインを遵守しており、窓を開けるなど換気もされ、客同士の間隔も一定空けられていたことから、利用客(100名超)からの感染者は出なかった。
- 体調が悪い人は参加しない。

(参考) 厚生労働省ホームページ

5. 主な症状・経過・傾向

代表的な症状は、発熱・呼吸器症状（咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまりなど）・頭痛・倦怠感などです。初期症状はインフルエンザやいわゆる風邪に似ており、この時期に新型コロナウイルス感染症を区別することは困難です。

また、嗅覚障害・味覚障害を訴える方が多いことも分かってきました。割合は少ない（10%未満）ですが、下痢や嘔吐などの消化器症状がみられることもあります。



感染後の経過・傾向

感染者の約80%が軽症のまま1週間程度で治癒しますが、約20%は発症後1週間前後で肺炎症状が現れます。また、全体の約5%は肺炎が重症化して人工呼吸器など集中治療が必要となる経過をたどる傾向があります。

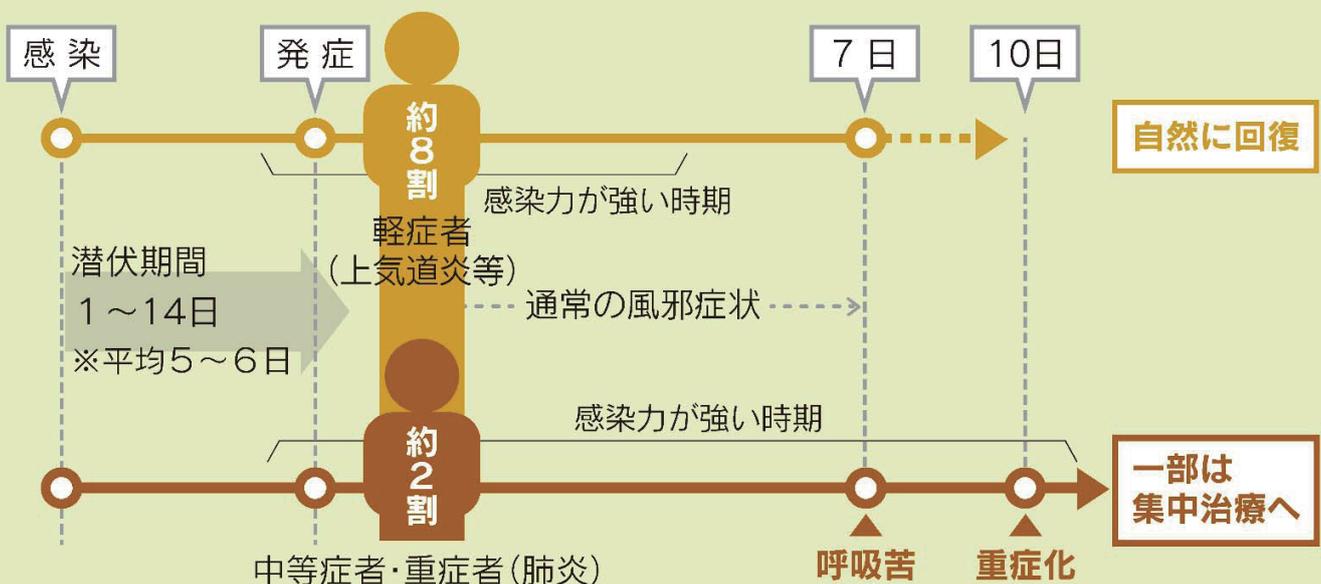
高齢者、基礎疾患（呼吸器疾患・糖尿病・高血圧など）を有する方、肥満の方などは、重症化するリスクが高いと考えられています。

なお、感染しても症状が現れない方もいます。

重症化のリスク因子

- 65歳以上の高齢者
- 慢性呼吸器疾患
- 慢性腎臓病
- 糖尿病
- 高血圧
- 心血管疾患
- 肥満（BMI30以上）

新型コロナウイルス感染症の経過



6. 感染したかもしれないと思ったら

風邪症状がある場合

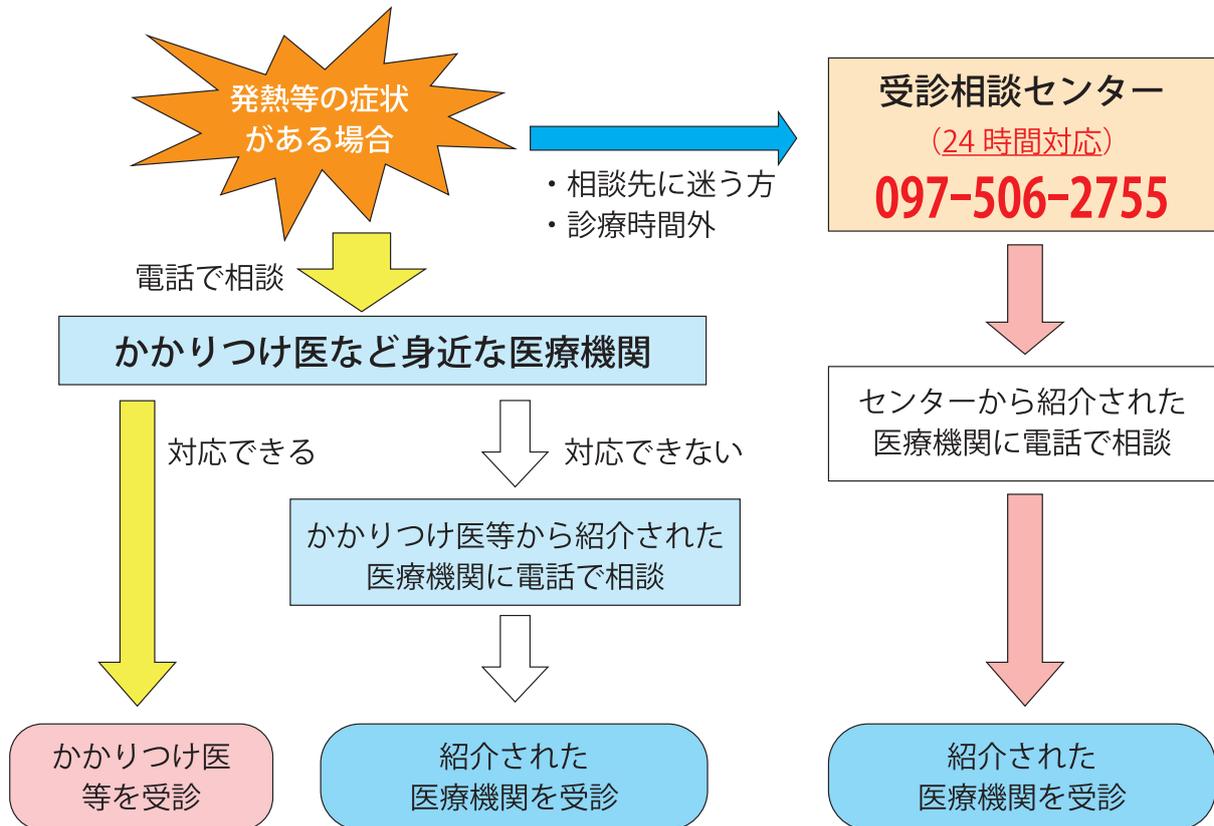
- 発熱やだるさなどの症状が現れたら、仕事や学校を休み、外出は控えてください。
- 毎日、体温を測って記録しておいてください。

相談の目安

1. 発熱や風邪症状等がある場合には、まずは「かかりつけ医など身近な医療機関」に電話相談してください。
2. どの医療機関に相談するか迷う場合や診療時間外には、「受診相談センター」に電話相談してください。



まずは電話で相談を



新型コロナウイルス接触確認アプリ(略称:COCOA)を活用しましょう

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の陽性確定者と接触した可能性について、通知を受け取ることができるアプリです。これにより、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることを期待されます。



iPhone用



アンドロイド用

出典:新型コロナウイルス対策 長野県民手帳より一部抜粋 (令和2年7月1日発行)

7. 家庭で注意したい 新型コロナウイルス感染対策

くしゃみ・せき・鼻水にウイルスが潜んでいる

新型コロナウイルス感染症は、ウイルスが手を介して口や鼻などの粘膜から取り込まれて感染し、鼻の奥の上咽頭で増殖します。そして新たな感染者となった人のくしゃみやせき、鼻水にウイルスが排出され、周りの人々に拡げていきます。鼻や咽頭の炎症がさらに下気道にも拡がると、肺炎を起こします。また、上咽頭や鼻の粘膜にウイルスが多いため、時に嗅覚障害、味覚障害を起こすこともあります。



家庭での感染対策のポイント

1. 家族にうつさない居住環境を整えましょう(できるだけ患者専用の個室を確保)

- 部屋をできるだけ分け、食事や寝るときも別室とする。トイレや浴室も別が望ましい。
- 共用スペース(トイレ、浴室など)の利用は最小限とし、極力部屋から出ない。浴室は最後に使用する。
- 部屋を分けられない場合は 2m 以上の距離を保ったり、仕切りやカーテン等を設置し、同室内の全員がマスクを着用する。

2. お世話をする人は 1 人に決めましょう

- お世話は限られた人でおこない、他の家族と不必要に接触しない。
- 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫低下した方、妊婦の方などがお世話をするのは避ける。

3. 感染者・お世話する人の両方がマスクをしましょう

- お世話する人は部屋に入るときにマスクを着け、使用したマスクは他の部屋には持ち出さない。
- マスクを外すときは、表面には触らず、ゴムひもをつまんで外し、必ず石けんでの手洗いやアルコール手指消毒をする。



マスクは表面に触れずに外す

4. 家族はこまめに手洗い・手指消毒をしましょう

- ウイルスのついた手で目や鼻、口などを触ると粘膜・結膜を通して感染するので、石けんを用いた手洗いやアルコール手指消毒をする。



手洗い・手指消毒は効果的

5.定期的に換気をしましょう

- 部屋のウイルス量を減らすため感染者の部屋のみならず、共有スペースや他の部屋も換気をする。



6.手で触れる共用部分を消毒しましょう

- ドアノブやベッド柵、テーブル等よく触れるところは、1日1回以上、家庭用塩素系漂白剤(0.05%次亜塩素酸ナトリウム)で拭いた後、水拭きするか、アルコールや家庭用除菌スプレーを含んだペーパータオル等で拭く。
- トイレや洗面所等は通常の家庭用洗剤を使用し、すすいだ後、家庭用塩素系漂白剤(0.1%次亜塩素酸ナトリウム)で消毒する。



7.食器やタオルなどの共用は避けましょう

- 洗浄・洗濯前の物は共用しない。特にタオルは、洗面所やトイレで共用しないようお互いに確認して注意する。



通常の洗濯・洗浄

8.食器や衣類は、通常通りに洗えます

- タオル、衣類、食器、箸、スプーンなどは、通常の洗剤で、洗濯や洗浄をおこなう。感染者の物を分けて洗う必要はない。

9.汚れた衣類やリネンは他の物とは別にして洗いましょう

- 嘔吐物や便、体液などで汚れた衣類等は、手袋とマスクを着けて扱い、他の物とは別にして一般的な家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かす。



汚れた衣類を扱うときは手袋・マスクを着ける

10.ゴミは密閉して捨てましょう

- 使用したマスクやティッシュペーパー、使い捨て手袋等を捨てる時は他の人が触れないように、ビニール袋に入れ、しっかり口を縛って密閉して捨て、その後、石けんで手を洗う。



しっかり口を縛る



ゴミを扱った後は必ず手洗いをする

8. 新型コロナウイルスの消毒について

(1) 基本的な消毒

✓ 手指などの皮膚は消毒用アルコールを使って消毒

- たっぷりと消毒用アルコールを手につけ(取り)、手指全体に揉み込むようにし、乾燥するまで続けます。
- 消毒用アルコールがない場合、石けんを使い、丁寧に洗い、流水でよく流しましょう。

✓ 屋内は消毒用アルコール又は家庭用塩素系漂白剤を使って消毒

家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)を使用する際の注意点

- 対象の部屋の窓を開放し、十分な換気を行きましょう。
- マスク、使い捨て手袋及びエプロン、ゴーグルなどを用いて、防御しましょう。
- 製品の記載濃度をもとに、0.05～0.1%に希釈して使用してください。
例) 製品の濃度が6%の場合水3ℓに漂白剤を25～50ml
- スプレーボトルを使用する際は、ウイルスを飛散させたり、薬剤を吸い込んだりする可能性があるため、注意してください。
- 金属部分は腐食する(錆びる)可能性がありますので、10分程度たったら水拭きしましょう。
- 製品に記載されている「使用上の注意」をよく読んでから使用しましょう。



特に他の製品(酸性タイプ)と混ぜないようにしてください。
有毒なガスが発生して危険です。

消毒用アルコール及びアルコール消毒について

- 日本薬局方消毒用エタノールは、濃度が76.9～81.4%(容量%、vol%)の範囲ですが、厚生労働省において、エタノールの濃度が60%台であっても新型コロナウイルスに一定の効果があるとしています。なお、北里大学の研究では50%以上でも効果があったと報告しています。
- なお、エタノールの濃度が低くなると、一般的な食中毒を起こす細菌に対する効果が低くなる可能性がありますので、注意してください。
- 本ガイドブックでは、新型コロナウイルスに効果があると考えられる濃度のエタノール溶液で消毒することを、アルコール消毒と呼ぶことにします。

(2) 消毒を行う場所等(人の手がよく触れる場所等)と消毒方法

消毒を行う場所等		消毒方法
居間・居室、 ダイニング・ 食堂など	ドアノブ、窓の取手、スイッチ類、ソファ・テーブル、 椅子、電話機、パソコンのキーボードやマウス、 小児の玩具、壁・床等	ペーパータオル等に十分に薬液を含ませて拭き、自然乾燥させる。 消毒する場所等が濡れている場合には、水分を拭き取った後、ペーパータオル等に十分に薬液を含ませて拭く。
台所・厨房、 トイレなど	水道の蛇口、シャワーヘッド、浴槽、洗面器、 ドアノブ、窓の取手、スイッチ類、排水溝、 水洗便器と流水レバー、便座とフタ、汚物入れ、 壁・床等	
共用部分	エレベータやオートロックのボタン、エスカレーター の手すり、建物への出入口のドアノブ、共用のトイ レ、給水場所等	
衣類、寝具類	<ul style="list-style-type: none"> ● 体液でほとんど汚れていない衣類(寝衣)、寝具類などは、可能であれば使用者自身(新型コロナウイルス感染症が疑われる方)にあらかじめ用意した大きなポリ袋に入れていただくか、それができない場合は、マスク、ゴーグル、手袋、ガウンを用いて慎重にポリ袋に入れて回収し、その後は、一般的な家庭用洗剤を使用した洗濯機を使用して、洗濯し完全に乾かします。 ● 体液(下痢便、痰等)で衣類(寝衣)、寝具類などが汚染された場合は、80℃以上で10分間の熱水に漬けるか、または0.05~0.1%の次亜塩素酸ナトリウム水溶液に30分間漬けて消毒します。その後は、普段どおりに洗濯します。 ● あまりにも汚れが酷い場合は、ポリ袋(二重にするとさらにいいです。)に入れてそのまま廃棄※してしまった方がいいかもしれません。 ● もし、リネン業者やクリーニング業者へ汚染した可能性のある寝具類の洗濯を委託に出す場合には、感染の危険のある旨を表示した上で、密閉した容器(ポリ袋等)に収めて持ち出すなど他へ感染するおそれのないよう取り扱います。いずれにしても、委託業者との情報共有を密に行う必要があります。 	
食器・箸など	下膳した後、洗剤で洗い、流水でよく流してください。 さらに、熱水(80℃以上で10分間)に漬けたり、0.05~0.1%の次亜塩素酸ナトリウム水溶液に30分間漬けて(その後、流水で流す)消毒すればいいでしょう。	

※ただし、廃棄する際は、P.19「11. ご家庭でのごみの捨て方」を参照してください。

(3) 具体的な消毒方法の手順及び注意事項

ア清拭(せいしき)

消毒薬	70～80%エタノール、0.05～0.1%次亜塩素酸ナトリウム
場所等	人の手がよく触れる場所等(ドアノブ、スイッチ類等)、床、壁等
手順	<ol style="list-style-type: none"> ①ペーパータオルやウェス等に十分薬液を含ませます。 ②人の手がよく触れる部分や汚染された可能性のある部分を拭きます。 (拭くときは、一方向に拭きます(汚染が広がらないように。)) ③次亜塩素酸ナトリウム溶液で拭いた場合は、10分程度したら水拭きします(金属部分が腐食してしまうため)。 ④拭き終わった、ペーパータオルはゴミ袋にいれ、密封して廃棄します。
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・エタノールは引火性が強いので、火気に十分注意(換気等) ・次亜塩素酸ナトリウム溶液を用いた場合、拭いた場所が変色や腐食することがあります。

イ噴霧・散布

消毒薬	70～80%エタノール、0.05～0.1%次亜塩素酸ナトリウム
場所等	床、畳、絨毯、ベッドマット等
手順	<ol style="list-style-type: none"> ①噴霧器(園芸用)や霧吹きに消毒薬を入れます。 ②噴霧する場所の近くから、しっとり湿る程度吹き付けます。 (空間中に広がらないようにします。) ③次亜塩素酸ナトリウム溶液を噴霧した場合は、10分程度したら水拭きします(金属部分が腐食してしまうため)。
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ● 噴霧時に消毒薬を吸い込まないようにします(要換気)。 ● スポット的に使用するのがよいでしょう。 ● 勢いよく噴霧するとウイルスを飛散させる可能性がありますので、消毒薬を細かい霧状にして吹き付けましょう。 ● エタノールは引火性が強いので、火気に十分注意(要換気)。 ● 次亜塩素酸ナトリウム溶液を用いた場合、拭いた場所が変色や腐食することがあります。

ウ浸漬(しんせき)

消毒薬	次亜塩素酸ナトリウム、熱湯(80℃以上)
対象	食器、調理器具、衣類、寝具類、カーテン等
方法	<ul style="list-style-type: none"> ● 食器や調理器具等は、0.05～0.1%次亜塩素酸ナトリウムをシンク等に溜めて、その中に5分間以上漬けて消毒します。 ● 衣類、寝具類等は、洗濯時に洗剤とともに塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)の用法用量のとおり入れます。 ● 体液等で汚染した衣類、寝具類等は、洗濯の前に、0.05～0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液に30分間漬けるか、熱湯(80℃以上)に10分間以上漬けてから、洗濯します。

<新型コロナウイルスの消毒について参考となるHPアドレス>

◆1「感染症法に基づく消毒・滅菌の手引き」(厚生労働省健康局結核感染症課)

<https://www.mhlw.go.jp/content/000548441.pdf>



◆2「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」(厚生労働省)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html



参考

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1Lに本商品25mL(商品付属のキャップ1杯)
	キッチンハイター	水1Lに本商品25mL(商品付属のキャップ1杯)
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ	水1Lに本商品10mL(商品付属のキャップ1/2杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL(商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ	水1Lに本商品10mL(商品付属のキャップ1/2杯)
	キッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL(商品付属のキャップ1/2杯)

【注意】

- 使用にあたっては、商品パッケージやHPの説明をご確認ください。
- 上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。
表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。

9. 電話・オンラインによる診療

新型コロナウイルス感染の懸念から、
お手持ちの電話やスマホで医療機関に相談や受診することができます。

電話・オンラインによる診療が ますます便利になります。

高額な機器や難しいシステムは不要です。

※実施していない医療機関もあります。



1

診療内容の確認

電話・オンライン診療を行っているか確認

受診しようと考えている医療機関のホームページを確認するか、直接医療機関の窓口に、電話やオンラインによる診療を行っているかご確認ください。



かかりつけ医等または最寄りの医療機関

まずは、普段からかかっているかかりつけ医等にご相談ください。かかりつけ医等をお持ちでない方は、下記のホームページから電話・オンラインによる診療を行っている最寄りの医療機関*にご連絡ください。

※医師の判断によっては、すぐに医療機関を受診する必要があるため、できるだけお住まいの近くの医療機関を選択することをお勧めします。



2

事前の予約

電話の場合

電話の場合は、医療機関に電話し、保険証などの情報を医療機関に伝えた上で予約します。



オンライン診療の場合

オンライン診療の場合は、医療機関によって予約方法は異なります。詳しくは各医療機関のホームページをご覧ください。

支払い方法の確認

予約の際に合わせて支払い方法についても確認します。

3

診療

診療開始

医療機関側から着信があるか、オンラインで接続され、診療が開始します。

本人確認後、症状説明

まずは、受診を希望されているご本人であることを確認するために、求められた個人情報を伝えた後に、症状等をご説明してください。

電話やオンラインによる診療では診断や処方が必要な場合があります。ご注意ください。



4

診療後

医療機関への来訪を推奨されたら

医療機関に来訪して受診するよう推奨された場合は、必ず医療機関に直接かかるようにしてください。

薬の処方を受けた場合

薬が処方され、薬の配送を希望する場合は、薬を出してもらった最寄りの薬局を医療機関に伝えた上で、診療後、薬局に連絡してください。

電話やオンラインによる服薬指導を受けられ、その後、薬が配送されます(薬局に来訪されて服薬指導を受ける必要がある場合もあります)。

上記の流れは一例です。医療機関によって異なる場合があります。



電話やオンラインによる受診が可能な医療機関のリストや
今回の時限的な取り組みについては厚生労働省のホームページをご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/rinsyo/index_00014.html



10. 感染症対策へのご協力をお願いします



感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

① 手洗い

正しい手の洗い方

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

①



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

②



手の甲をのぼすようにこすります。

③



指先・爪の間を念入りにこすります。

④



指の間を洗います。

⑤



親指と手のひらをねじり洗いします。

⑥



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② 咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を確実に覆う



② ゴムひもを耳にかける



③ 隙間がないよう鼻まで覆う



厚生省 検索



11. ご家庭でのごみの捨て方

新型コロナウイルスなどの感染症対策のためのご家庭でのごみの捨て方

— 家庭ごみを出すときに心がける5つのこと —

その1 ごみ袋は
しっかり縛って
封をしましょう!

ごみが散乱せず、
収集運搬作業において
ごみ袋を選びやすく
なります。



その2 ごみ袋の
空気を抜いて
出しましょう!

収集運搬作業において
ごみ袋を選びやすく、
収集車での破裂を
防止できます。



その3 生ごみは
水切りを
しましょう!

ごみの量を
減らすことが
できます。



その4 普段から
ごみの減量を
心がけましょう!

購入した食品は食べきるなど、ごみを出さない
ことも大切です。家庭での食事機会が増える中、
料理を楽しみながら、できることがあります。
環境省の「[食品ロスポータルサイト](#)」
をご覧ください。▶▶▶



その5 自治体の
分別・収集ルールを
確認しましょう!

粗大ごみの持ち込みを停止している場合や、
資源物の分け方・出し方が
普段と異なる場合があります。
また、マスクなどごみのポイ捨ては
絶対にやめましょう。



新型コロナウイルスなどの感染症の感染者又はその疑いのある方の使用済みマスク等の捨て方

新型コロナウイルスなどの感染症に感染した方やその疑いのある方がご家庭にいらっしゃる場合、
鼻水等が付着したマスクやティッシュ等のごみを捨てる際は、以下のことを心がけてごみを出しましょう。

**①ごみ箱にごみ袋をかぶせ、
いっぱいにならない
ようにしましょう!**

ごみは、いっぱいになる前に
早めに出しましょう。



**②ごみに直接触れることの
ないように、しっかり縛って
出しましょう!**

ごみは、空気を抜いてから
しっかり縛って出しましょう。
万一、ごみが袋の外面に触れた
場合や、袋が破れている場合は、
ごみ袋を二重にしてください。



**③ごみを捨てたあとは
しっかり手を
洗いましょう!**

石けんを使って、
流水で
手をよく
洗いましょう。



以上の点に気を付けてごみを出していただくことが、ご家族にとっても、
ごみを収集・処理する作業員にとっても、ごみの円滑・安全な収集・処理を行う上で大切な行動です。
皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



12. がんばろう！おおいた資金繰り応援資金・学生応援資金

大分県信用組合から県制度資金のお知らせ

がんばろう！おおいた資金繰り応援資金

～大分県新型コロナウイルス感染症対応資金～

- ✓ 3年間無利子
- ✓ 無担保
- ✓ 5年間元本据置

※大分県内に本店がある金融機関のうち3年間無利子となる「リアルタイム方式」を採用している金融機関は大分県信用組合だけとなります。
他の金融機関様では融資を受けた事業者に県が年2回利子相当額を補給する「キャッシュバック方式」（実質無利子）を採用しております。

融資限度額

6,000万円 ※増額しました（令和3年1月25日より）

融資利率

当初3年間 年率0.0%、4年目～ 年率1.3%

融資期間

10年以内（据置期間 5年以内）

融資対象者

次の(1)、(2)のいずれかを満たす方

(1)セーフティネット保証4号 または 危機関連保証の認定を受けた方

(2)セーフティネット保証5号の認定を受けた方で、

かつ、新型コロナウイルス感染症に起因して、最近1か月の売上が前年同期比

①中小企業・小規模事業者 … 15%以上減少

②個人事業主(フリーランス含む) … 5%以上減少

※その他該当となるケースがありますので詳しくは下記までお問い合わせください

保証料率

年0.0% または 年0.425%

※市町村によるセーフティネット保証または危機関連保証の認定が必要

保証人

原則不要（但し、法人代表者を除く）

担保

不要

お知らせ

本資金をご利用いただいた方は

「大分県中小企業・小規模事業者応援金」の対象となります。

※詳しくは大分県中小企業・小規模事業者応援金相談窓口にお問い合わせください。(TEL 050-6865-7016)



街へ暮らしへ気持ちいっぱい
大分県信用組合 (けんしん)

フリーダイヤル



詳しくは 店頭窓口 または

0120-017-319

9:00~17:00 (当組合休業日を除きます)

R3.2

新型コロナウイルス

学 生 応 援 資 金

大分県内の大学生・短期大学生・大学院生・専門学校生を応援!

学資に!

在学中は
ご返済
不要!

県内就職
で利息支払
免除!

大分を元気に!

ご融資金額
20万円
まで!

商品内容

- **お使いみち**：学資 ほか
- **お申込みいただける方**：
 - ①大分県内にお住まいの大学生、短期大学生、大学院生、専門学校生
 - 大分県内の大学、短期大学、大学院、専門学校の在学学生
 - ②契約時の年齢が満18歳以上の方
 - ③未成年者の場合、親権者の同意が必要です
- **貸付形式**：証書貸付
- **ご融資金額**：20万円以内（1万円単位）
- **ご融資期間**：10年以内（最長6年据置可能）
- **ご融資利率**：年0.85%（固定金利）
 - ・在学期間中は0%
 - ・大分県内に就職された場合、卒業後も0%
- **ご返済方法**：
 - ・在学中は元金利息とも返済不要
 - ・卒業後、元金均等毎月払

大分県内に就職された場合、
残高に対する利息支払を免除します。

LINE 友だち追加



大分県信用組合から
キャンペーンや
商品情報などを
配信します!



街へ 暮らしへ 気持ちいっぱい
大分県信用組合

お取扱は、ローンプラザへ

TEL 0120-887-364

10:00~17:00(水・祝日除く)

13. 新型コロナウイルスに関する情報について(HP等)

【大分県】

○新型コロナウイルスに関するお知らせ【大分県】

<http://www.pref.oita.jp/site/covid19-oita/>



○新型コロナウイルス感染症関連情報【大分県教育委員会】

<http://www.pref.oita.jp/site/kyoiku/kanrencovid18.html>



○大分県公式 twitter

<https://twitter.com/oitapref>



○新型コロナウイルス感染拡大に伴う県民・事業者支援メニュー

<http://www.pref.oita.jp/site/covid19-oita/covid19-oita-shien-menu.html>



○新型コロナウイルスに関連した人権相談

<https://www.pref.oita.jp/site/covid19-oita/jinnkensingatacorona-soudanmadoguti.html>

(新型コロナ人権相談専用ダイヤル TEL：097-506-3181)



【国】

○新型コロナウイルス感染症について【厚生労働省】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html



○新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)【厚生労働省】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html



○新型コロナウイルスに関するQ&A(企業の方向け)【厚生労働省】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00007.html



○新型コロナウイルス感染症対策【内閣官房】

<https://corona.go.jp/>





受診や予防に関する相談

最寄りの保健所(帰国者・接触者相談センター) 〈24時間対応〉

※聴覚に障害のある方をはじめ、電話での御相談が困難な方は、FAXまたはE-mailを御利用ください。

保健所	管轄市町村	電話番号	FAX(開庁時間のみ)	E-mail(開庁時間のみ)
大分市保健所	大分市	097-536-2222	097-532-3356	hoyobo2@city.oita.lg.jp
東部保健所	別府市・杵築市・日出町	0977-67-2511	0977-67-2512	a12080@pref.oita.lg.jp
国東保健部	国東市・姫島村	0978-72-1127	0978-72-3073	a12082@pref.oita.lg.jp
中部保健所	臼杵市・津久見市	0972-62-9171	0972-62-9173	a12083@pref.oita.lg.jp
由布保健部	由布市	097-582-0660	097-582-0691	a12084@pref.oita.lg.jp
南部保健所	佐伯市	0972-22-0562	0972-25-0206	a12085@pref.oita.lg.jp
豊肥保健所	竹田市・豊後大野市	0974-22-0162	0974-22-7580	a12086@pref.oita.lg.jp
西部保健所	日田市・九重町・玖珠町	0973-23-3133	0973-23-3136	a12087@pref.oita.lg.jp
北部保健所	中津市・宇佐市	0979-22-2210	0979-22-2211	a12089@pref.oita.lg.jp
豊後高田保健部	豊後高田市	0978-22-3165	0978-22-2684	a12091@pref.oita.lg.jp

受診や予防に関するお問い合わせ先

[感染症対策課](#)

〒870-8501

大分市大手町3丁目1-1(別館4階)

Fax:097-506-1735

出典：新型コロナウイルス対策 大分県ホームページ

当マニュアルは、長野県信用組合の協力のもと、官庁等の出典資料を引用のうえ作成しています。

出典 新型コロナウイルス対策 長野県民手帳(令和2年7月1日発行)

厚生労働省ホームページ

首相官邸ホームページ

一般社団法人日本環境感染学会ホームページ

環境省ホームページ

大分県ホームページ

Shinkumi Bank



ちかくにいるから、
チカラになれる。

令和3年2月1日改定

MEMO

M E M O

私たちけんしんは、県民の皆さまの健康を願っています。



〒870-0047 大分市中島西2丁目4番1号
TEL:(097)534-8200 FAX:(097)534-1823
<https://www.oita-kenshin.co.jp>