

脊髄損傷を持つ人々のための新型コロナウイルス感染症（COVID-19）への対応ガイダンス

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対して、緊急事態宣言が発出され、一部では社会にまん延しています。呼吸や肺機能に問題を持つことの多い脊髄損傷を持つ人々にとっては、より困難な時期ですし、社会的支援に問題がおこる危険に晒されかねません。注意事項を示しましたので、注意して日々の生活をお過ごしください。
日本脊髄障害医学会常任理事 加藤真介

予防

- 医療・介護を受けるため以外の外出を控えましょう
- 外出をせざるを得ない時は、三密を避けましょう（ほかの人とは2m以上の距離を保つ マスクの着用など）
- 石鹸と温水を使って20～30秒間洗うか、手指消毒剤を使用して、手の清潔を保ちましょう
- よく触るもの（電話、車いすのアームレスト・ハンドリム、電動車いすのジョイスティック、福祉用具）の表面をいつもきれいにしましょう
- 清掃には、70%以上のエタノール、50%以上のイソプロパノール、0.2%次亜塩素酸ナトリウム（濃度に注意してください）が含まれているものを使いましょう
- 非常用品を準備しておきましょう
- 30日分程度のカテーテルなどの医療用器具と内服薬を手元に用意しておきましょう
- かかりつけ医が遠隔診療をしてくれるかどうか、確かめておきましょう

介助者

- 介助者が過去二週間以内に、海外などの感染の危険が高い地域に行っていたかを確認しましょう。
- 体調の悪い介助者は避けましょう
- 介助者が到着した時やケアを受ける前には、必ず手を洗うようお願いしましょう
- あなたも介助者もケアの後には、必ず手を洗いましょう

もし体調が悪くなったり、新型コロナ感染症にかかっている疑いがあれば

- 発熱や咳、味覚や嗅覚の異常が出れば、自宅内でご自身を隔離してください
- 各自治体の帰国者・接触者相談センターに連絡してください
- かかりつけ医に連絡して指示を仰ぎましょう

呼吸補助装置を使っている場合は

- あらかじめ、担当の療法士や業者に、自宅での注意点を聞いておきましょう
- 装置の管理やフィルターの交換は、マニュアル通りに行いましょう
- フィルターやチューブなどが、いつも通りに手に入るかどうか確認しておきましょう

新型コロナウイルス(COVID-19)についての基礎的な知識

ウイルスについて

ウイルスは生物ではありません。タンパク質の遺伝子です。それが、油脂(油)の層に包まれています。眼球や口の中の粘膜に付着すると、細胞に侵入し、遺伝子情報をウイルスのものに書き換えます。その細胞が増殖することで、ウイルスは急激に増えます。ウイルスは生物ではないので死にません。しかし、タンパク質の分子なので、破壊することができます。ウイルスの破壊方法は、温度と湿度、それとウイルスが付着している素材によります。

ウイルスは薄い油脂に覆われただけの非常に壊れやすい物質です。油脂の層を溶かすことで、タンパク質分子は分解し壊れます。

- 石鹼の泡が油脂を溶かします。(だから、たっぷりの石鹼で20秒以上こすり洗いをする必要があるのです。)
- 熱も油脂を溶かします。25℃以上の温水で手や服などを洗うと、なお、良いです。温水は石鹼をよりよく泡立てます。
- エタノールは70%以上のものであれば、ウイルスの油脂を溶かします。
- 漂白剤もタンパク質を内側から直接破壊します。
 - ✓ 過酸化水素水は石鹼やアルコールや塩素ほどの効果はありません。過酸化水素水はウイルスのタンパク質を破壊しますが、肌を痛めます。
 - ✓ 殺菌剤は効果がありません！ウイルスはバクテリアのような生物ではないので、抗生物質で殺すようなことはできません。

ウイルスの活性について

ウイルスは物の表面に付着しても活性を維持しています。

多孔質な表面	3時間	銅や木材	~3時間
ダンボール	~24時間	プラスチック	72時間

舞い上がったウイルスは空中伝達物資として、3時間活性を維持し続けます。

ウイルスは屋外の低温の場所、冷房の効いた、家屋や車の室内、湿気、暗いところで、活性状態が続きますので、環境を暖かくし乾燥させ、明るくすることが効果的です。

紫外線の照射も、ウイルスの付着が疑われるマスクなどに効果がありますが、紫外線は皮膚の脂肪を溶かし、発がん性もあります。

ウイルスは健康な皮膚を通過することはできません。

酢は役に立ちません。(油脂を溶かす事ができないからです。)

ウオッカなどの蒸留酒は効きません。(アルコール濃度が40%しかない。65%は必要です。)

ウイルス対策について

狭いところほど、ウイルスは集中しますので、窓を開け、自然換気が大切です。

分泌液や粘膜、食品、鍵、ドアノブ、スイッチ、リモコン、携帯電話、腕時計、机、テレビ、等に触る前にも後にも手を洗います。

お風呂に入る前にも後にも手を洗います。

手をよく洗ってから、適度に乾燥させ、肌のしわに隠れているかもしれないので、保湿クリームをぬると、なお良いでしょう。

爪は短く切ります。(ウイルスが潜めないように)



厚生労働省ホームページより