

新型コロナウイルス感染を

のりこえるための説明書

地方版

～ 準備はいいですか？ ～



なるべくエビデンスに基づき、資料を作成しておりますが、
状況は刻一刻と変わり、現時点での見解が今後も正しいとは限りません。
エビデンスがない部分は個人の見解も含まれますので、注意してお使い下さい。

これから起こること

✓ これから、都会から地方に広がっていきます

実家に帰ろう

にげろー

できれば、
重くないしてほしいですが
自分の子が都会にいた
よむおせますよね
それが親の心情



もういっかー

おじーちゃん

いっしょに
いっていい?

おばあ
ちゃん



でも、本当にご両親や
祖父母に長生きして
もらいたいのなら、
今はがまんした方が
いいと思います



その時は
いきなり来ます!

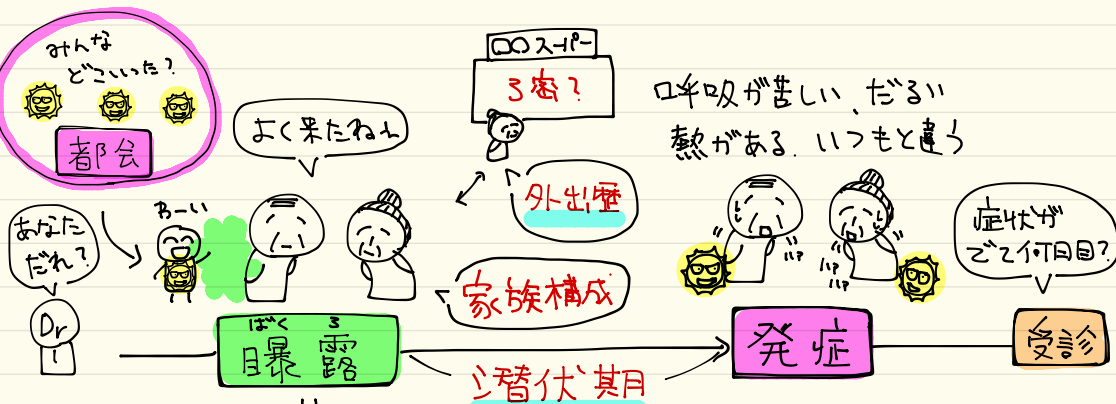
これから地域ごの流行が
始まって、ニュースになると
思います。でも、びっくりしないぞ下さ



医者は診察の時にどうやってコロナを疑うか

✓ 病歴で絶対聞くのは、症状以外に

外出歴と人との接触と時間経過



くばくろに関してきくこと

① どこから来た人にあつたか? (Where)

→ 流行地? 未発生地域?
どこにいたか? (3密)

② どんな人が? (Who)

→ 咳してる? 元気?

③ いつ会つたか? (When)

④ どんな接触か (How)

→ 濃厚接触? 隔離中?
食事は一緒? マスクしてた?

高齢者の症状は

いさいさです

若者とは違う!!

いつもと違う、
「具合が悪そう」「苦しそう」という
ただでも感染している可能性あり

高齢者の感染は
非常に見つけにくい

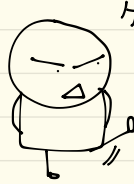


実家に帰ってきた家族を快く迎えるために

<正しい知識がないと>



このウイルスめ!
外行ってなさい!!



ケッ
家にも
いやがられるだけなら、
外で遊ぼうーと



これ!!

どうしたの
!!!?

うつ
かも

!!!!!!

エイ



自由だー!!
どしたの?

漠然と恐がったり、差別的に扱うのは ✕

ここで大事なのは、お互いがいかりと知識を持ち、

正しい行動を実践できるかにかかっています

じゃないと、一家で感染します。本当に



無症状でも
感染しては
思っ自宅待機

あがた?



正しい感染予防の
知識と実践!

分がたよ



絶対に家族にうつしたくない人へ

① 何かの症状がある人が、帰って来る前に手洗いの石鹸を

まがき、迎えに来る



わがたわ、この時期にカゼ、ほければ、

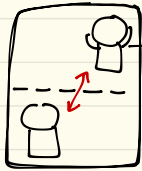
新型コロナウイルスに感染したと思って対応しなさいね



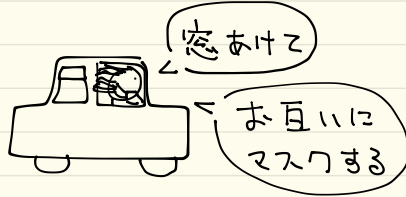
ちゃんとマスクしてね

車に乗る前に石けんでき手を洗いなさいね

② 車に乗るなら



お迎えは 1人



なるべく遠くに座る。大きな声はぶかえる

③ 家についたら



家に入る前に

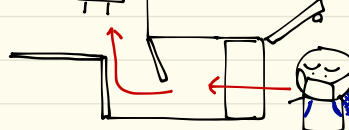


アルコール消毒、次亜塩素酸消毒



or

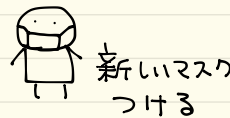
あけてく
家のものに
さあさダメだよ



わがたよ
荷物ほりこりの
のが薬かも

④ 手をきれいにしたら、
つけていたマスクをこる

どこにも触れずに手洗いへ直行



絶対に家族にうつしたくない人へ

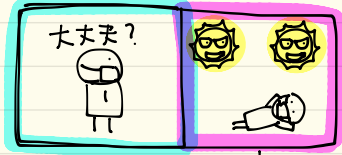
⑤ 部屋は分けて生活



食事もある時も別の部屋とする

直接、手おたししないように

お世話するのは1人(持病のない人)



ゾロゾロ的に考える!!



1Fと2Fでも



ウイルス入らない場所 ウイルス入る場所 = 本人はそこから出ないように

⑥ 部屋の外に出る時

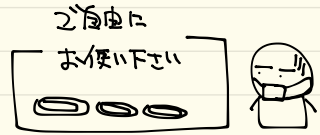
(1) マスク着用



(2) できるだけ余計なものはさわらない

・ さわる時はトイレットペーパー越しに触る

・ さわる前にアルコール消毒が手洗いし2か所触る



少し重ねたトイレットペーパー



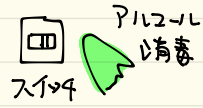
スワイプ



すぐおとす



(3) さわった所はアルコール消毒



(4) 同居者にあわないように (2m以内に近づかない)

⑦ 食器やタオルは共用しない

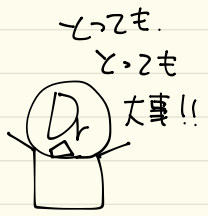
⑧ TV電話や電話で情報やりとり

家族の誰かに何か症状がでたら...

熱やせき、だるさなど

✓ もし、家族(同居者)に症状が出現した場合、

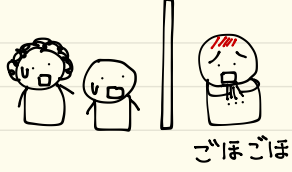
その人はあくまで、**新型コロナウイルス** だが、



糸 対に家から出てはいけな!!



自宅内で隔離!!

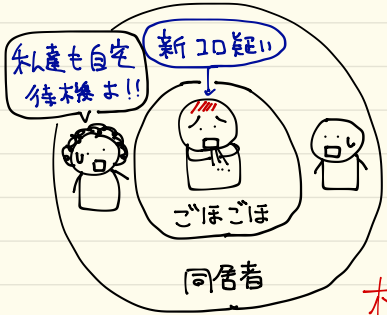


症状が
4日以上
症状続く

→ 相談センターに
電話!!
PCR検査を
検討

✓ そして、家の中で1人でも症状がでた場合

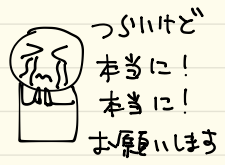
すべての同居者はウイルスを散らすを防ぐために、



14日間、外出しはなさない

もちろん、無症状でも!!

もちろん、仕事は休む!!



1人症状がでたら
みんなが自宅待機!!

**検査陰性は外出OKになさないので
無症状な検査は不要!!**

Coronavirus isolation timeline

症状があり、
一人で暮らしている場合



一人暮らしで、新型コロナ感染の症状が出てきた場合、たとえ軽症でも、症状開始から7日間は自宅にいないなければならない。

7日間の隔離



症状があり、同居者がいる場合



もし、家族（同居者）に症状が出現した場合、すべての同居者はウイルス拡散を防ぐために、14日間、外出してはならない。
7日経過した時点で症状が改善していたら、その人は日常生活に戻ってよいが、それ以外の家族は、症状がなくても14日間は自宅隔離が必要。

14日間の世帯単位での隔離

隔離期間の14日間の間に
症状が出現した場合

家族（同居者）の間で相互に感染した可能性がある。

もし、7日後に症状が改善していれば、その人は日常生活に戻ってよい。しかし、残りの家族は、当初の14日間の隔離をしっかり行う必要がある。



7日間の隔離

隔離期間の14日間の後半で
症状が出現した場合

14日間の隔離期間の後半で症状が出てきてしまった場合（例えば13日目、14日目など）その人は、そこからさらに7日間、自宅隔離が必要。ただし、他の家族は、当初の予定通り14日目で隔離を終了してよい。



7日間の隔離

19 March 2020

For more information go to
nhsinform.scot/coronavirus



地方の皆様 準備はできていますか

< 地方で本当の戦いが始まります >

最初は中国が、次はイタリアが
次はアメリカが、次は東京が
時間を作ってくれました

本当に感謝



データ対応法
治療法. etc

本当に大変!!



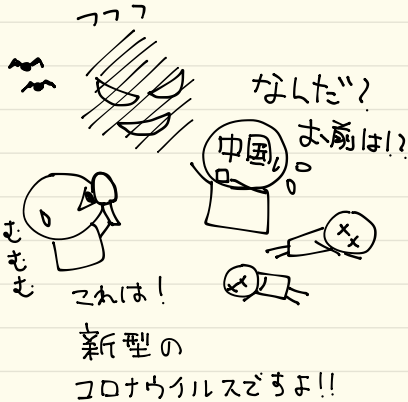
この間、我々はどんな準備をしていましたか? (自戒を込めて)

身内で批判や困難をしている場合はありません

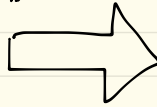
みんなが知恵を出しあって、乗り切るしかありません

< 2020年1月 >

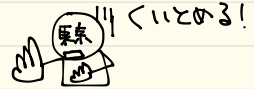
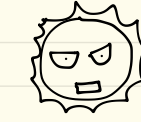
< 2月 ~ 4月 >



世界中の人の
努力と時間



あ、ばねた

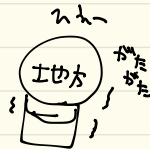


何が
百億なんだ!



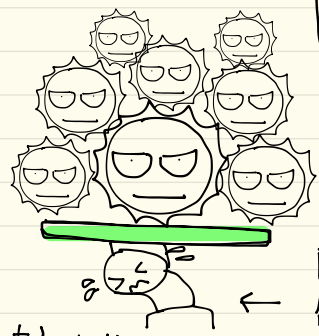
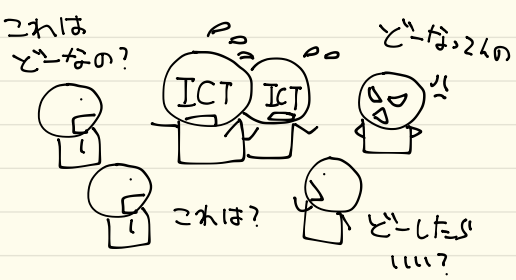
< 4月 ~ これから >

次はどこだー



誰かが戦っているのではなく、みんなが戦う

<限られたメンバーで立ち向かう相手ではない>



俺Sは増えるけど、お前Sは増えないんだな

感染対策チームは
新型コロナ対応で大忙し

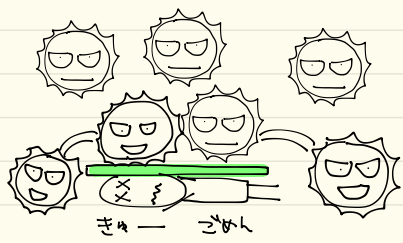
もう、ムリ

院内の
感染対策室の人

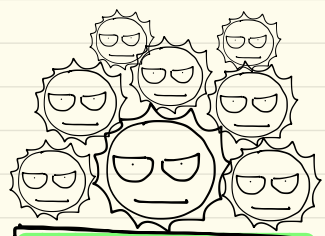


こうならぬように!!

広がります



キャー



みんなが戦おう

あみ...

がんばる!

企業 役所 病院 保健所 市民

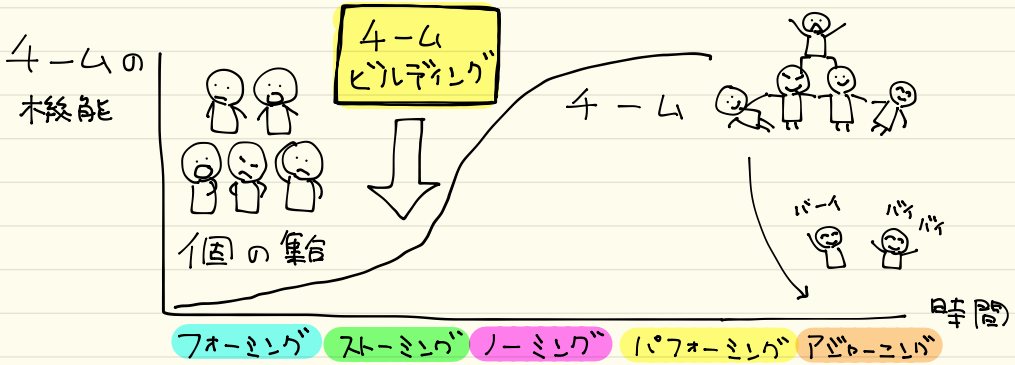


科や病棟の垣根、
上司・部下の壁、
職種・業種の壁、
市町村の壁をこえて、
一致団結
して支え合う!!



4-ムビルディング ~ 新型コロナ対策4-ムを作る ~

✓ 個の集まりを機能する4-ムにすること



< GRIP に注意する >

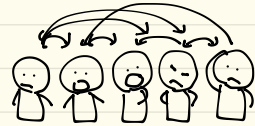
G Goal : 目的 月目的・目標が
 明確かどうが
 みんなイメージできてるか



R Role : 役割 1人1人の役割は？
 責任を果たしているか？



I Interpersonal : 人間関係 みんな意見言えるか
 Relationship 雰囲気はどうか



P Process : 段取り 仕事の流石は明確か
 進捗状況を報告できてるか



<最強のチームを作る!!>

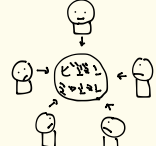
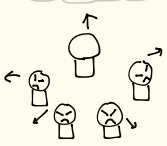
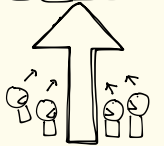
『新型コロナに
負けない』

- うつつない
- うっさい
- 死なせない

ビジョン(目的)
ミッション(目標)

ビジョン(目的)
ミッション(目標)

ビジョン(目的)
ミッション(目標)



チーム結成

調整と衝突

意思統一

結果が出る

立ち上げ期

混乱期

規範形成期

活動期

コミュニケーションを
おくりあう

チーム結成の目標や意義に
立ち返って、向き合う

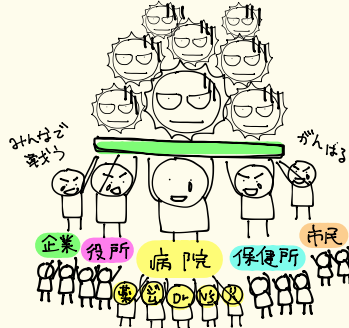


衝突をさせて、言いたいことが言えないまま
混乱期を土けると、本当の多様性は得られない



声を上げるのは誰でもいい!!

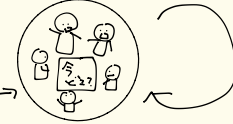
大事・重要・必要と思ったら、声を上げる!!



誰かがが戦っている
のではなく、
みんなが戦おう!!

進捗状況の確認

今この頃

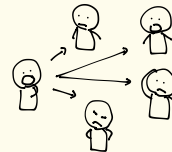


振り返り

next
Stageへ

コミュニケーション

みんな
どう?



どの段階においても目標やゴールを共有することが大事
共有度が高いほどメンバーのベクトルが一致し、チームが機能する
そして進捗状況をメンバーで共有し、チームの現在地を明らかにする

最後に

地方の皆様、次は私達が戦う番です

どなたが準備ができていますか？

手洗いしていますか？

なるべく自宅で過ごさせていますか？

心がいっぱい、いっぱいになっていませんか？

僕もこわいです、本当に。

ですが、ウイルスの恐怖に怯えていても誰も救えません。

私達の前にはこの恐怖と戦ってくれた人々がいます

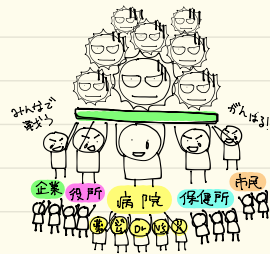
それが心の支えです

全国、全世界で新型コロナと戦っている

全ての人々に心から感謝いたします

誰かが戦っているのではなく、

みんなが戦いましょう！



2020/4/9 諏訪中央病院
玉井道裕