

2020年3月<案>

▽民泊にお泊りする<ゲスト>のみなさま

▽民泊でお迎えする<ホスト>のみなさま（家主、事業者、管理者、スタッフそして清掃業者の方々）

民泊

だからこそ

感染症に負けないように —備えよう—

▼日本では近年、新型コロナウイルス、新型インフルエンザなど呼吸器疾患を発生するウィルス感染が流行しています。

▼ここでは飛沫感染、接触感染を念頭に、あなたとあなたの民泊を守る方策と医療相談につながる手順を4つのステップにまとめました。

4つのステップ

- STEP-1 感染予防の習慣
- STEP-2 健康チェック
- STEP-3 衛生環境の維持
- STEP-4 医療受診の手順

感染症は外のどこかの話ではありません、いつでもどこでも私たちの身近にあります。予防と感染拡大に備え、疑わしい症状等を見つけたらどう行動すべきかを考えます。

—ゲストにお願い—

あなた自身が感染症にかからない、
そして
感染を拡げる人にならないように。

—ホストにお願い—

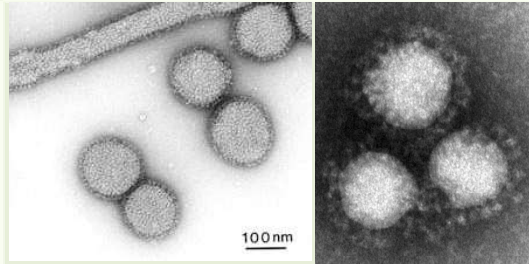
あなたの民泊で感染症対策が
きちんと用意されているために、
そして
ホスト自身が感染しないために。

知ってください

- ▼感染症についてはまだまだわかっていないことがたくさんあり、ワクチンなどの治療法がまだ開発されていない感染症もあります。
- ▼日々更新される情報をつかみ、常にやるべきことを正しく知って、ウイルスをできるかぎり遠ざけることが「予防」の基本になります。

感染症は一年を通じて

電子顕微鏡像 (左) インフルエンザウイルス (右) 新型コロナウイルス
出典：NIID 国立感染症研究所



日本での主なウイルス感染症流行時期

NIID国立感染症研究所データから作成

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	主な感染経路	その他、様々な感染経路をもつ感染症が存在する。
インフルエンザ	■	■	■	■								■	←飛沫感染	
ノロウイルス感染症	■	■	■							■	■	■	←経口感染	
ヘルパンギーナ					■	■	■	■					←糞口感染、接触感染、飛沫感染	
手足口病					■	■	■	■					←接触感染、飛沫感染	
ロタウイルス感染症		■	■	■	■								←糞口経路、空気感染	
咽頭結膜熱（プール熱）					■	■	■	■	■				←飛沫感染、接触感染	

このパンフレットでは、主に、インフルエンザウイルスや、新型コロナウイルスを念頭に、飛沫感染と接触感染の予防について考えていきます。

たとえば、

新型コロナウイルスに罹患したときの症状は？

37.5度以上の発熱やせきを伴う肺炎症状が特徴です。武漢市での患者の主要な症状は発熱やせき、筋肉痛などでした。発症後しばらくは症状が軽いですが、約1週間後から悪化して入院する例が多かったようです。潜伏期間は長くて14日程度との見方が有力です。無症状の感染者が見つかったとの報告もあり、自覚のないまま多くの人に接触し感染を広げる恐れがあります。日本環境感染学会によると、長く続く発熱や強い疲労感が目立つようです。「熱が1週間ほど続いた」と話しています。ほかに多いのが、せき、筋肉痛、呼吸困難、頭痛やたん、下痢を伴う場合もあります。糖尿病や高血圧といった持病のある人や、免疫を抑える薬を使っている人、妊婦は重症化のリスクがあるとされます。国内では死亡例も出ましたが、全体としては軽症が多いと考えられています。

咳やくしゃみをしたときにウイルスを含む飛沫や飛沫核を鼻や口から吸い込む、目などの粘膜などに付着することによって、体内にウイルスを入れてしまいます。

◀【飛沫感染】

感染はどのようにして？

飛沫は2m飛散すると考えられています。また、ウイルスは環境中に放出された後も一定時間は感染力を持ち続ける、と考えられています。空気がよどんだり、ほこりがずっと残っていると、感染源がいなくなっても感染する可能性があります。

【接触感染】▶

ウイルスを含む飛沫や手の跡などが付着しているドアノブ、スイッチ、手すりなどに触った手や指から、口や鼻、目などの粘膜を経由して間接的に感染します。人は思いのほか手で顔を触ります。

1

STEP-1 「感染予防の習慣」

- ① 手洗い
- ② 手指の消毒
- ③ うがい
- ④ 咳エチケット
- ⑤ 換気

いつもの感染予防対策をわすれない

手洗い

せっけん液でこまめに手洗いを
手についたウイルスを洗い流す

手指の消毒

手洗いのあとには手指の消毒も
アルコール消毒でウイルス殺菌

うがい

日常的にうがいを習慣づけよう
喉についたウイルスを洗い流す

咳エチケット

咳やくしゃみはマスクを着けて
他の人への飛沫感染を防ぐにも

換気

いつも空気を入れ替えて清浄に
窓を開けたり24時間換気も有効

2

STEP-2 「健康チェック」

- ⑥ 検温
- ⑦ チェックシート

自分の健康状況を知って人に伝える

検温

からだの状態を知る基本が体温
38℃以上の熱があったら医療に

チェックシート

からだの状態をいつも意識して
からだの状況を正しく伝えよう

3

STEP-3 「衛生環境の維持」

- ⑧ 清潔の維持

感染症が発生したときの清掃方法を
知ってふだんの管理に生かす

清潔の維持

いつでも室内を清潔に保つこと
感染予防方法は日常の目安にも

4

STEP-4 「医療受診の手順」

- ⑨ 医療につなぐ

いざという時に、どこにどのような
手順で相談、受診すればよいのか

▼感染予防には、マスクを着けてこまめに手洗いすることの効果が科学的に証明されています。

STEP-1 「感染予防の習慣」

① 手洗い

外から帰った後、何か触った後はかならず石鹸で手洗いしてください。それ以外でも、できるだけ頻繁に、一番汚れる爪の先はもちろん、忘れがちな親指や手首もせっけんで洗います。

家族でもタオルは別々にすると安心です。子どもには手洗いと同時に洗顔も。



1 流水で手を洗う



2 洗剤を手に取る



3 手のひら、指の腹面を洗う



4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面) 股(付け根)を洗う



6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う(内側-側面-外側)



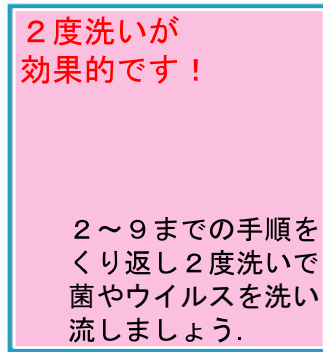
9 洗剤を十分な流水でよく流す



10 手をふき乾燥させる



11 アルコールによる消毒



2度洗いが効果的です!

2～9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

② 手指の消毒



1 消毒薬適量を手のひらに取ります。

2 <初めに> 両手の指先に消毒薬をすりこみます。

3 次に手のひらによくすりこみます。

4 手の甲にもすりこんでください。

5 指の間にもすりこみます。

6 親指にもすりこみます。

7 手首も忘れずにすりこみます。乾燥するまでよくすりこんでください。

両手が乾いた状態で完了です。

アルコールは、ウイルスの膜を壊します。

ただし、「飲用禁止」「火気厳禁」です。



アルコール
Alcohol
消毒液

③ 咳エチケット

咳やくしゃみなどで病原菌やウイルスを他人にうつさないための、感染拡大防止方策です。

- マスクを着用する。
- 他の人とはできれば2m以上の間隔をおいて対面する。
- 人込みを避ける、など。

(マスクがなくても)

- 咳・くしゃみの時は、ティッシュで口と鼻をおおう
- 周囲の人から顔を背け、1メートル以上離れる
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる
- すぐに石けんと流水で手を洗う

1. マスクを着用する
鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。

2. ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う
口と鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

3. 上着の内側や袖(そで)で覆う



マスクを着けよう

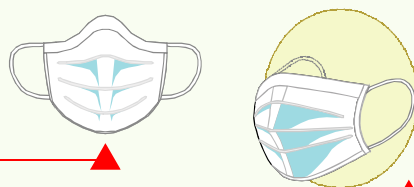


マスクがなくても



マスクは、飛沫感染から自分を守るためにもある程度効果があるといわれています。自分の手で顔を触らないため、鼻やのどを乾燥から守るためなどにも有効です。

マスクについて

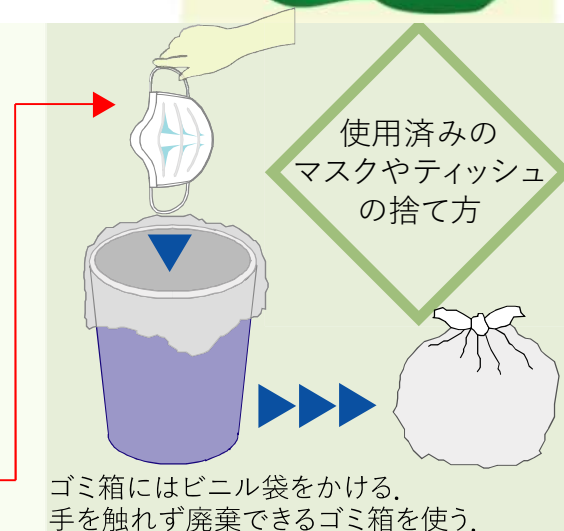


<マスクのつけ方>

ノースペースに折り目をつける
ゴムひもを耳にかける
ノースペースを顔の形に合わせる
蛇腹を伸ばし鼻と口を覆う

<マスクの外し方>

ゴムひもを持って外す
マスクを廃棄し手指消毒を行う



市販のサージカルマスクで十分です。

④ うがい

うがいは呼吸器の感染予防に有効です。外から帰った時などには、意識的に習慣づけてやるようにしてください。

- うがいの刺激で粘液の分泌や血行を促進し、のどに付着したウイルスや細菌、ほこりなどを洗い流し、のどに潤いを与えて粘膜のはたらきを助けます。
- 海外の方にはなじみのない人もいますが、仕方を覚えてもらうことも「おもてなし」です

その人専用のコップを用意してください。うがい薬があればより効果的です。

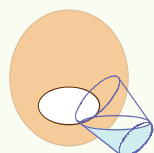
口の中の食べ滓を浮かせて吐き出す

うがいの基本は「ブクブク」と「ガラガラ」です。

「あー」「うー」と1回は15秒くらい声を出して



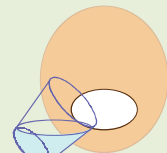
1. コップに水を用意して



2. 口に半分ぐらい水を含み



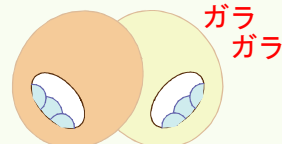
3. 正面を向いたまま「ブクブク」と15



4. もう一度口に水を含み



5. 顔を上に向けて「ガラガラ」と



6. 「ガラガラ」うがいは2~3回

⑤ 換気

▽参考:通常のインフルエンザウイルスは、環境中での生存期間は2~8時間程度といわれています。

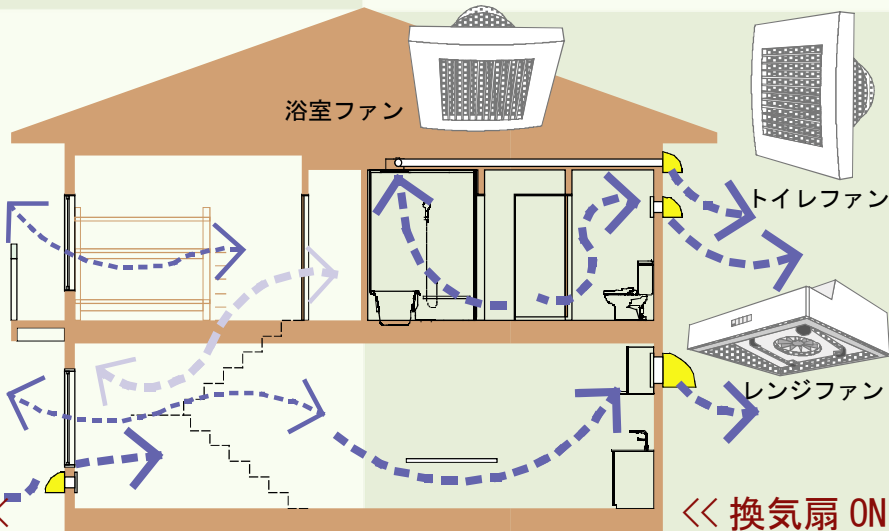
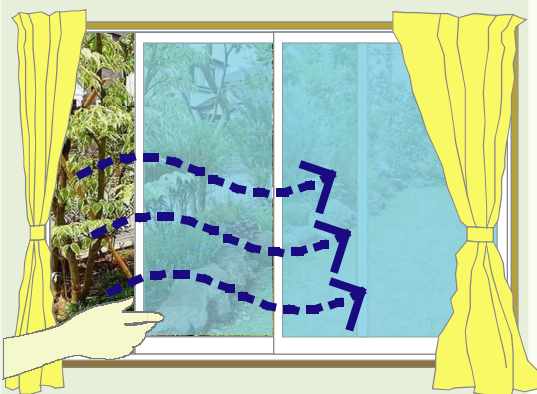
- ウイルス感染の実態調査からは、身の回りに飛沫感染や接触感染で付着したウイルスは数時間生存するといわれています。
- 換気は環境中のウイルスをとりこんでしまう危険性を低くしてくれます。

窓を開けること、換気扇をつけることが基本です。

部屋全体に空気が流れるように、窓からの給気と換気扇での排気を上手に組み合わせてください。

トイレや浴室の換気扇は24時間つけたままにしておいてください。(24時間換気) 空気を出すばかりでは効果が低下します。窓や給気口を開けて外気を取り込む「給気」を忘れないように。

日中は2~3時間ごとに窓や扉を開けるなどで部屋の空気を新鮮に保ちましょう。



窓を開けて >>

>> 組み合わせて <<

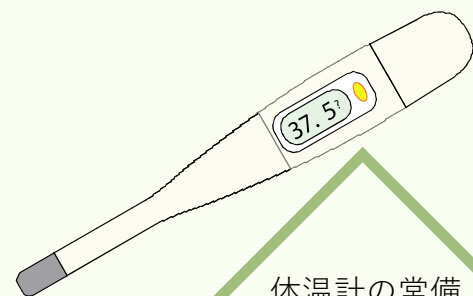
<< 換気扇 ON

⑥ 検温

体温を測って自分の状態をチェックできるように、ホストが体温計を常備してください。

体温でからだの状態を知ることができます。感染症にかかった時の目安である38°C以上の熱があったら、医療への受診を。

ゲスト自身が感染やからだの不調を感じた時、あるいはまわりの人やホストがその不調に気づいた時には、まず、自身の状態を把握してから、STEP-4「医療受診の手順」に進みましょう。



体温計を使ったら、そのつど、アルコールで拭って消毒してください。

■からだの状態を知るチェックシートは以下でも入手できます。

⑦ チェックシート

チェックシートは、自分自身のからだの状態を把握する道具です。医療機関での受診もスムーズに進みます。

[日本政府観光局 (JNTO)]
「日本を安心して旅していただくために一具合が悪くなったときに」
>「お役立ちツールダウンロードページ」
<https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/support.html>
>「ガイドブック ダウンロード」欄に (日本語版/英語版/中国語(繁体)版/中国語(簡体)版/韓国語版/タイ語版) ガイドブック
ブック内に、「医療に関する自分情報」「症状・病状説明のための指さしシート」

[東京都福祉保健局]
「一東京を訪れる外国人の方へー 医療機関受診のための多言語ガイドブック」
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryu/kansen/tagengoguide.html>
(英語、中国語(簡体字・繁体字)、韓国語、タイ語、スペイン語、日本語)
ブック中に「症状・病状等の説明のためのポイントシート」

STEP-2 「健康チェック」

STEP-3

「衛生環境の維持」

手で触ることの多い手すりやドアノブ、スイッチなどはウイルスが付着します。トイレや洗面器など飛沫の付きやすい場所の消毒も大切です。トイレで宿主の糞便から出て口腔を介して伝播する糞口感染も考えられます。使ったタオルやふきんもつねに清潔に、すぐに換気して空気を入れ替えましょう。

手がよく触れるところ、たとえばテーブル、ドアノブ、トイレなどは1日1回以上、消毒用アルコールで消毒します。体液や排泄物による目に見える汚れがある場合は、消毒液（希釈した次亜塩素酸ナトリウム（漂白剤））に浸した使い捨て出来るキッチンペーパーなどで拭きます。漂白剤を使用した場合、金属はさびてしまう可能性があるため、消毒薬で拭いたあとに水拭きをおこないましょう。

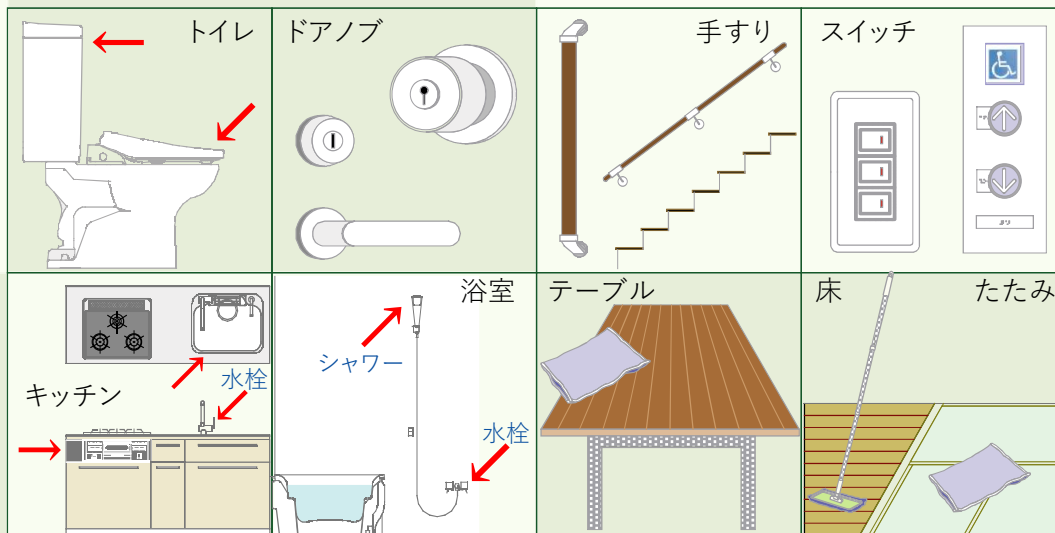
⑧ 清潔の維持

—ゲストにお願いです—

民泊ではゲストが長期的に滞在し、ゲスト自身で調理をすることがあります。その期間は、部屋の掃除や食材、備品の管理をゲストがすることになります。「清潔の維持」にはゲストの協力が欠かせません。

—ホストにもお願いです—

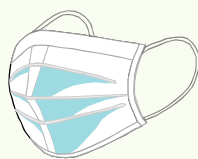
ゲストが自身で清潔を維持できるように、用具の準備や清掃の段取りなどを。



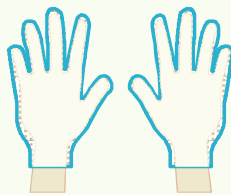
一般に、インフルエンザウイルスに有効な消毒方法として、熱水やこれらの薬品での清拭、あるいは浸漬が推奨されています。

- 80℃の熱水で10分間
- 0.05～0.5%次亜塩素酸ナトリウム液
- 消毒用エタノール
- 70%イソプロパノール

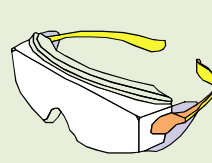
ほこりや汚れを洗浄液で除去してから必ず使い捨て手袋とマスクを着用してください。感染が疑われる人と接触する時やその持ち物に触るときは、眼の粘膜から感染しないために、できればゴーグルを。



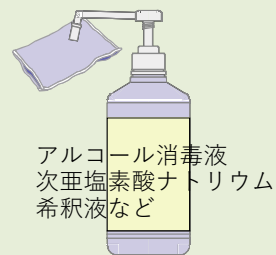
マスク



手袋



ゴーグル

アルコール消毒液
次亜塩素酸ナトリウム
希釈液など

ゲストが入院でなく経過観察ということで民泊に戻ってきた場合は、

食の注意点

衣類・寝具は共用も避けます。衣類・布団や枕カバーは、下痢、嘔吐など体液がついている可能性がある場合は、80℃・10分以上の熱湯消毒をして、通常の洗濯を行います。薄めた次亜塩素酸ナトリウム水溶液（0.02%で使用）も有効です。（色落に留意）他の人の分と分けて洗濯しましょう。

感染を広げないため「個室」を用意したい。できるだけ対面や接触をさけるように。

感染の可能性のある人と食事する際は、食器の共用は避けます。別々に盛り付けて大皿からの取り分けはしない。使用後の食器は、消毒液に5分以上浸した後、通常の洗浄をおこなえば、他の人への使用は可能です。

衣の注意点

住の注意点

- ▲ウイルスは環境中に放出されて付着すると、一定時間は感染力を持ち続けると考えられており、接触感染や空気感染の可能性が残ります。
- ▲とくに感染が流行しているときには、備品や衛生用品、室内環境の消毒と衛生管理が重要になります。

STEP-4

「医療受診の手順」

⑨ 医療につなぐ

ゲストの皆さま

訪日外国人ゲストの方は、
[日本政府観光局(JNTO)]に電話、または
ホームページに連絡して、地域の対応可能
な医療機関の紹介を受けてから、受診して
ください。

邦人ゲストの方は、
厚生労働省や自治体の相談窓口連絡し、旅行先での対応可能な医療機関の紹介を
受けて受診してください。

(その他の言語対応が必要な時は、各国の大使館、領事館に連絡し、相談してください)

ホストの皆さま

ホストの方は、
日頃から自治体や周辺地域の情報を得て、
感染症対応、多言語対応が可能な医療機関
を把握しておいてください。
あなたの民泊の「かかりつけ医」として、

▼ 電話相談(多言語対応)

[日本政府観光局(JNTO)]外国人旅行者向けコールセンター

050-3816-2787

⇒緊急時案内(病気・事故等)、災害時案内、および一般観光案内など
⇒対応時間:365日、24時間/対応言語:英語、中国語、韓国語、日本語

[その他]

観光案内所:
近くの医療機関を案内してもらえる。
海外旅行保険に加入している場合:
保険会社に連絡して紹介を受ける。

[自治体] 各自治体も窓口を用意、

(例) 東京都保健医療情報センター
電話番号:03-5285-8181
対応言語:英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語
受付時間:毎日9:00~20:00

多言語対応の相談窓口

▼ ホームページ検索(言語切替)—日本語・English・中文(簡体字)・中文(繁体字)・한국어—

[日本政府観光局(JNTO)]日本を安心して旅していただくために「具合が悪くなったとき」

https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html

⇒[医療機関検索][医療機関のかかり方][主な症状と診療科目]
⇒[具合が悪くなったときに役立つガイドブック](日本語・英語・中国語(繁体)・中国語(簡体)・韓国語・タイ語)版

[厚生労働省]医療機能情報提供制度(医療情報ネット)について「都道府県情報提供ネット」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/teikyouseido/index.html

[自治体] 各自治体でもHPを用意、

(例) 東京都医療機関案内(日本語・English・中文(簡体字)・한국어)
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

▼ 電話案内(国内)

[厚生労働省]感染症・予防接種相談窓口

HPVワクチン含む予防接種、インフルエンザ、性感染症、その他感染症全般。

03-5276-9337

⇒受付時間:平日9:00~17:00(土・日・祝日・年末年始は休み)

受診の注意

医療機関に向かう移動手段について
医療機関の指示を受けてください。
不特定多数の人と接触する公共交通
機関は避けて、タクシーなどを了解を
得て利用してください。

「健康チェックシート」を相談機関、医
療機関に提出してください。
感染を確認したら、移動経路と濃厚
接触者を追跡するため、「渡航履歴」
も伝えてください。

■緊急時の救急車コール[119]

訪日外国人のための救急車利用ガイド
<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html>

(参考)▼ 新型コロナウイルス[厚生労働省]
フリーダイヤル:(0120)565653(午前9時~午後9時)

[帰国者・接触者相談センター]

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyassessyokusya.html

民泊の衛生環境を維持するため、受診すること
になったら、民泊管理者にも連絡を入れてください。