

ビブレイブエスの感染症対策マニュアル

☆ 感染症に対する基本姿勢

- 1、 細菌・ウィルスの侵入を阻止する
- 2、 細菌・ウィルスを拡散させない
- 3、 細菌・ウィルスに負けない体づくりをする

☆ サポートに入る時のルール

- 1、 検温（37.5 度未満の確認）を必ず行います
- 2、 頭痛、吐気、悪寒、倦怠感、咳、腹痛・下痢、喉の痛みなど、体調不良がないかの確認をします
- 3、 マスクを正しく着用します
- 4、 サポート前に必ず、厚労省推奨の手洗いを行い、ペーパータオルを使用します
- 5、 サポート前に必ず、うがいをします
- 6、 必要に応じて除菌スプレー、除菌シートを使用します
- 7、 サポート中に顔や髪、マスクに触れないよう気を付けます
- 8、 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後は必ず手洗い・消毒を行います
- 9、 まな板や包丁、箸などの調理器具は分けて使い、使用後は洗浄・消毒を行います
- 10、 出来上がった料理は必ず冷蔵・冷凍します
- 11、 換気は状況に応じて、1 時間毎に 1～2 回、居室ごとに順番又は室温調整のうえ、常時換気するなど、利用者様と相談のうえで行います



☆ 細菌やウィルスを侵入させないため、及び細菌やウィルスに負けない体づくりのために日頃から注意すること

- 1、 毎朝など、定時の検温と体調のチェックを行います
- 2、 外出から帰った後、食事前（食物を口に入れる前）、就寝時、起床時には厚労省推奨の手洗いをします
- 3、 起床後、食事前、外出から帰った後にはうがいをします
- 4、 目をこすったり、口や鼻などに手をやるなど、顔を触らないように気を付けます
- 5、 外出時にはマスクを正しく着用する（着用前に手を洗い、マスクの表面を触らないようにし、取り外すときはゴム紐部分を持ち、一度取り外したマスクは処分します。再使用の際は容器に入れます。）
- 6、 なるべく硬貨を使わないように、キャッシュレスなどを検討します
- 7、 ケータイ電話やスマホは毎日、1日数回は次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）で消毒をします
- 8、 毎日の食事を疎かにせず、たんぱく質と野菜を中心にバランスよく食べます
- 9、 10分程度の運動を毎日の日課とします
- 10、 睡眠時間が6時間を下回らないよう気を付けます
- 11、 15分ほどの仮眠（午睡）を取って睡眠不足を補います
- 12、 座位時間が過度にならないよう、屋内でも運動不足を予防するよう努めます
- 13、 寝る直前のスマホ、パソコンを避け、健康な睡眠ができるよう留意します
- 14、 自分自身とお客様を守るため、感染症に関する勉強会に積極手に参加して最新の知識と技術を学びます

参考文献、ウェブサイト

- ・厚労省 HP、国立感染症研究所 HP、WHO（世界保健機構）HP
- ・絶対に休めない医師がやっている最強の体調管理
- ・歩くだけでウィルス感染に勝てる
- ・ウィルス・細菌の図鑑

2021年2月1日