

SAJ 海外遠征

新型コロナウイルス感染対策 ガイドライン

第2版



新型コロナウイルス感染対策ガイドライン 目次

| | |
|-------------------|---|
| 1 基本事項..... | 2 |
| 2 共通事項..... | 3 |
| 3 各場面における対応 | 4 |
| 4 出典 | 8 |

1 基本事項

新型コロナウイルスの感染経路は、くしゃみや喀痰などの飛沫が目や鼻、口などの粘膜に付着したり、呼吸器に入ることによって感染する**飛沫感染**が主体と考えられている。また、喀痰や鼻水などの体液およびそれらで汚染された環境に触った手で目や鼻、口などの粘膜に触れることによって感染する**接触感染**もあるため、以上 2 つの経路の感染予防策を徹底する。有症者が感染伝播の主体であるが、無症状病原体保有者からの感染リスクもあるため、常に予防を意識する。

●飛沫感染予防

- ・選手・スタッフは原則マスクを着用する。
- ・咳エチケットを徹底する。
- ・人と人が対面する場所では可能であれば、パーテーションやビニールシートを設置する。
- ・飛沫は空気中を漂わず、空気中で短距離（1～2m）しか到達しないため、人と人との距離（1～2m 四方）を確保する。
- ・換気を徹底する。

●接触感染予防

- ・流水と石けんによる手洗いもしくは擦式アルコール消毒薬（推奨アルコール濃度 60%～80%）による手指衛生の励行。（高濃度のアルコールによる手荒れはウイルスが手に残る原因となるため、ハンドクリームで保湿するとよい。）

北里大学「医薬部外品および雑貨の新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）不活化効果について」:

<https://www.kitasato.ac.jp/jp/albums/abm.php?f=abm00026588.pdf&n=20200417>

- ・アルコールや抗ウイルス作用のある消毒剤含浸クロス（成分として、アルコールが 60%～80%含まれるものが望ましい）で環境（テーブル、ドアノブなど高頻度接触部位）の清拭消毒を行い、清掃を行う場合は、手袋、マスクを着用する。

※換気について：必要換気量 1 人あたり毎時 30m³を満たす場所を前提に毎時 2 回以上（30 分に 1 回以上、数分間程度、窓を全開する。）部屋の空気をすべて外気と入れ替える。開窓による換気は 2 方向以上で行い、風の流れることができるようにサーキュレーターを使用するなど施設状況に合わせて工夫する³⁾。

2 共通事項

- ・選手やコーチ、関係者は全員マスクを着用する。
- ・チームスタッフ全員が健康管理のため毎日検温を実施する。可能であれば本人による測定・記録ではなく、感染管理者による検温と記録が行われることが望ましい。
- ・室内での活動や滞在においては、窓を開けて換気を行う。(毎時 2 回以上、2 方向以上あるいはサーキュレーター使用)
- ・十分な間隔をとることが重要であることを理解し、対人距離をできる限り確保できるようにする。
- ・選手やコーチ、関係者の手指消毒を徹底する。
- ・共用物品は最低限にする。ハンガーは撤廃し、個人で管理するようにする。
- ・他者と共有する物品やドアノブなど、高頻度接触部位の清拭消毒を定期的(朝・昼・夕など)に行う。
- ・消毒には使い捨てのタオルやペーパーを使用し、使用後は破棄する。
- ・入り口、ドア付近に手指消毒液を設置する。

3 各場面における対応

1. 出国

- ・渡航や現地生活に関する、最新の情報を得る。(情報収集方法は下記)

=====

【入国制限・入国後の行動制限について】

下記外務省海外安全ホームページより、遠征先国が日本を入国制限・入国後の行動制限対象としているかを確認する。(国名をクリックすると制限詳細が確認できる)

https://www.anzen.mofa.go.jp/covid19/pdfhistory_world.html

【現地生活における感染対策や体調不良時の連絡先について】

遠征先国の日本大使館ホームページより、コロナウイルス関連情報ページを確認する。

外務省在外公館ホームページ検索：

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/zaigai/index.html>

※国によってはオンライン症状診断がある場合（都市部と山間部では整備状況も違う）や、都市により連絡先等が違っている場合がある。日本大使館ホームページに『各自治体に問い合わせること』等の記載がある場合には滞在都市のホームページにてコロナウイルス関連情報を確認する。

=====

- ・出国までは検温を含めた健康チェックを行い、発熱や症状が続く方には適切な検査や受診を指示する。
- ・万が一、感染者が確認されたときに備え、感染管理責任者を設定する。責任者は個人情報取扱に十分注意しながら整理しておく。
- ・感染者発生時には、別冊“SAJ 感染時フロー”を参照する。

2. 機内

- ・国際民間航空機関（ICAO）のテイクオフガイドラインに準拠している管理であれば、感染リスクを減らすことができる。

ICAO ホームページ：

<https://www.icao.int/covid/cart/Pages/CART-Take-off.aspx>

- ・基本的にマスクを着用する。
- ・個人の座席を離れる頻度を最小限にする。
- ・食事前後、トイレ使用等離席前後に手指消毒を行う。
- ・客同士のお酌、グラスの回し飲み、大声での会話は避けるようにする。
- ・持ち物の共有（貸し借り）をしないようにする。

- ・トイレ使用時には男性も着座で排泄し、蓋を閉めてから汚物を流すようにする。
また、手洗いを徹底する。

3. 移動車、バス車内

- ・乗車前後で手指消毒を行う。
- ・ドアノブ、手すり、テーブル等の共用物は清拭消毒する。
- ・車内の感染防止策として、窓の開放（できれば2方向）、乗車人数の制限、
可能であれば運転席前後のパーテーション設置が望ましい。

指定自動車教習所における新型コロナウイルス感染症の感染防止のためのガイドライン：

<http://www.zensiren.or.jp/zenwp/wp-content/uploads/2020/05/65f7cdaa8e74aa7914d5d56a5b204eb1.pdf>

4. 現地生活・活動

- ・現地のルールの遵守（公共交通機関などでのマスク着用）に加えて、飛沫感染防止徹底の観点から、基本的には常時サージカルマスクを着用する。現地生活における感染対策や体調不良時の連絡先については入国前に現地の日本大使館ホームページを確認すること。
- ・N95 マスクは正確な使用方法を遵守することが難しく、さらに装着時の呼吸困難感があることから、日常生活や活動時の使用は望ましくない。
職業感染制御研究会ホームページ特設コーナー：
<https://www.safety.irgoicp.org/ppe-3-usage-n95mask.html>
- ・感染した場合のクラスター発生防止のため、現地での行動は接触者を限定できるようにする。
- ・食事の同席者や着席位置を一定にする。
- ・ビュッフェ形式の食事の場合は取り分け用の tong やスプーンに注意が必要である。
とりわけ後に手指消毒を実施する、もしくは自身のフォークで取り分けを行う。
- ・複数人で宿泊の際にはメンバーが固定となるようにする。
- ・トイレ使用時には男性も着座で排泄し、蓋を閉めてから汚物を流すようにする。
- ・リネンは定期的に交換を依頼する。
- ・トレーニング用品を第三者と共有する場合には、使用前後で手指消毒を徹底する。
- ・スキー場施設内では、基本的事項と共通事項に従った行動をとる。
- ・ゲレンデでの活動時の感染リスクは低いと考えられるため、マスクを外した従来の活動を行う。ただし、大声での会話は慎むようにする。
- ・リフトやゴンドラにおいては常時マスクを着用し、対面での会話は避ける。

【感染疑いの者が発生した場合】

- ・発熱者や症状出現者が出た場合には速やかに隔離し、管理者は接触者のリストを作り、原田常務理事（090-9371-0226 harachan@aol.com）へ報告する。また、接触者については健康チェックを継続的に行う。
- ・隔離者の健康チェックや食事を届ける等で接触が必要な場合は、対応スタッフを固定し、隔離者・スタッフ共にサージカルマスク着用の上短時間（15分以内）での接触とする。接触時には手袋を着用し、接触前後で手指消毒を徹底する。（防護服やキャップ等の防護具は、誤った着脱・破棄方法により感染リスクが高くなるため推奨しない。）
- ・感染が疑われる場合の対応については、現地の日本大使館ホームページや、宿泊先の自治体ホームページにて確認した情報に従う。
- ・病院を受診する際には、現地の医療機関の指示に従った移動方法（隔離を原則とした移動方法となる）をとる。帯同するスタッフは同乗せずに別方法で病院へ向かうこと。

【陽性者発生時】

- ・新型コロナウイルス感染と診断された方が症状発現を0日として、2日前までに日本国内にいた場合には、日本国内での濃厚接触者がいる可能性があるため、日本へ連絡をとり、濃厚接触者については帰国者接触者センターに連絡をする。
- ・スタッフが退院まで現地に帯同する。本人の病状が悪くなったり、連絡できなくなる可能性も踏まえて家族への連絡手段や方法を明確にし、常に家族と連絡をとれる状態にしておくこと。

5. 休憩スペース

- ・一度に休憩する人数が多い場合には使用を控え、対面で食事や会話をしないようにする。
- ・入退室の前後に手指消毒を行う。
- ・共用物品（テーブルなど）の使用後、清拭消毒を行う。

6. 帰国

(1) 共通事項

- ①健康状態に異常のない方も含め、検疫所に申告した場所で入国の次の日から起算して14日間待機する。
- ②帰国前に自身で入国後の自主隔離滞在先と空港などからの移動手段（公共交通機関以外）を確保しておく。
- ③入国の際に検疫官によって、入国後に待機する滞在先と空港などから移動する手段について検疫所に登録する。

④入管法に基づいて、下記 URL の“入国拒否対象地域”に滞在歴のある人に対して新型コロナウイルス検査が実施される。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19_qa_kanrenkigyuu_00001.html

※検査と同時に体温測定、症状の有無確認、質問票の記入も行う。

※検査の結果が出るまでは空港内で待機となる。

※検査が陰性であれば、申告した場所で 14 日間の待機（外出禁止）となり、その後活動が認められる。

※検査が陽性であれば、検疫所、保健所からの指示に従う。

※管理者は、陽性者が発生した場合には、接触者リストを準備し、保健所の調査に協力する。

※怪我で帰国した場合にも 14 日間の検疫措置は免除されないことが多い。検疫所では受診可能な医療機関等の紹介はしてもらえないため、帰国後の医療機関受診や加療先等の相談は隔離予定先（ホテルや自宅）の市町村保健所に問い合わせをする。

(2)帰国後 SAJ が指定した場所でトレーニングを行うために必要なこと

・滞在先によっては、帰国後空港にて「活動報告書」などの提出を要することがある。必要書類は日本出国前に各コーチ・SAJ に確認し準備すること。

・“入国拒否対象地域”に 15 日以上滞在する場合、滞在先出国の 72 時間以内に新型コロナウイルス検査を受けて陰性を証明すること。（滞在が 15 日に満たない場合は出国前の自主検査は不要。）

検査証明書書式 (<https://www.mofa.go.jp/mofaj/files/100090266.docx>)

※帰国後空港で実施される新型コロナウイルス検査で陰性が確認できれば、自主隔離期間中も滞在先とトレーニング施設の間の移動が許可される。

・“入国拒否対象地域”以外から帰国する場合、滞在期間に関係なく【滞在先出国の 72 時間以内】もしくは【日本帰国後】どちらかのタイミングで新型コロナウイルスの自主検査を行い、陰性を証明すること。

検査証明書書式 (<https://www.mofa.go.jp/mofaj/files/100090266.docx>)

※帰国後検査を選択した場合、陰性結果が確認されるまでトレーニングはできない。

4 出典

基本事項出典

- 1) 新型コロナウイルス感染症 診療の手引き・第2版（5/18 厚生労働省）
<https://www.mhlw.go.jp/content/000631552.pdf>
- 2) 「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法（厚生労働省）
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000618969.pdf>
- 3) 高齢者介護施設における感染対策 第1版（日本環境感染学会）
http://www.kankyokansen.org/uploads/uploads/files/jsipc/koreisyakaigoshisetsu_kansentaisaku.pdf
- 4) 新型コロナウイルス感染症 対策の状況分析・提言（5/4 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症対策専門家会議）
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000629000.pdf>

《図1》

厚生労働省：新型コロナウイルス感染症の予防啓発資料

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000634132.pdf>

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

- ・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

流水でよく手を濡した後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

②

手の甲をのば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

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

マスクが無い時
とっさの時

電車や職場学校など、人が集まる場所でやろう！

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

隙間が無いように
鼻まで覆う

×

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

《図2》経済産業省「①新型コロナウイルスに有効な消毒・除菌方法一覧」

<https://www.meti.go.jp/press/2020/06/20200626012/20200626012-1.pdf>

新型コロナウイルスに有効な消毒・除菌方法（一覧）

令和2年7月6日版
経済産業省

（独）製品評価技術基盤機構（NITE）が実施した有効性評価※の結果等を踏まえ、新型コロナウイルスに対して有効な消毒・除菌方法を紹介します。

詳細については厚生労働省・経済産業省・消費者庁特設ページをご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku_00001.html

新型コロナウイルス 検索

従来から推奨してきた消毒方法

石けん・ハンドソープによる手洗い **手指**

アルコール（60%以上95%以下） **手指**
物品

熱水 **物品**

塩素系漂白剤等 **物品**
（次亜塩素酸ナトリウム 0.05%以上）

※このほかにも、新型コロナウイルスに対して有効な消毒・除菌方法が存在する可能性があります。

※対象物と接触させて消毒する場合の効果を評価したものです。

※手指消毒及び空間噴霧の有効性・安全性は評価していません。また、個別製品の評価ではありません。

家庭用洗剤等

（界面活性剤・第4級アンモニウム塩） **物品**

▶直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム（0.1%）

▶アルキルグリコシド（0.1%）

▶アルキルアミノオキシド（0.05%）

▶塩化ベンザルコニウム（0.05%）

▶塩化ベンゼトニウム（0.05%）

▶塩化ジアルキルジメチルアンモニウム（0.01%）

▶ポリオキシエチレンアルキルエーテル（0.2%）

▶純石けん分（脂肪酸カリウム）（0.24%）

▶純石けん分（脂肪酸ナトリウム）（0.22%）

手指には家庭用洗剤は使わず、手指用製品を用いてください

使用方法

・在宅・家具用洗剤は、製品に記載された使用方法に従ってそのまま使う。

・台所用洗剤は、100分の1に薄めて、（水500mlに小さじ1杯）きれいな布などに浸して拭き取る。



・有効な海面活性剤が含まれる「家庭用洗剤」の製品リストを公開しています。

<https://www.nite.go.jp/information/osiras/edetergentlist.html>

今回の評価事業を通じて、あらたに有効性が確認された方法

次亜塩素酸水（注1）

拭き掃除に使うとき **物品**

▶有効塩素濃度80ppm（=0.008%）以上のもの（注2）

※ジクロロイソシアヌル酸ナトリウムを水に溶かしたものは100ppm以上
※その他の製法によるものは、製法によらず、必要な有効塩素濃度は同じ
※元の汚れがひどい場合は200ppm以上が望ましい

流水で掛け流すとき

▶有効塩素濃度35ppm（=0.0035%）以上のもの

使用方法

汚れをあらかじめ落としておく。十分な量の次亜塩素酸水で消毒したいモノの表面をヒタヒタに濡らし、拭き取る。

使用方法

・汚れをあらかじめ落としておく。次亜塩素酸水の流水で、消毒したいモノに掛け流し、拭き取る。



（注1）「次亜塩素酸」を主成分とする酸性の溶液を言います。

（注2）拭き掃除に対応する条件（ウイルス：消毒液=1：9）での検証試験結果を踏まえ、80ppm以上の利用を推奨しています。

更に、同条件で有機物濃度を高めた場合の試験結果を踏まえて、汚れがひどい場合は200ppm以上を推奨しています。

NITEの有効性評価の詳細はウェブサイトをご覧ください。<https://www.nite.go.jp/information/koronataisaku20200522.html>

《図3》

経済産業省：④ポスター「次亜塩素酸水を使ってモノのウイルス対策をする場合の注意事項」
<https://www.meti.go.jp/press/2020/06/20200626013/20200626013-4.pdf>

新型コロナウイルス対策

注意!
次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）とは別のものです。

「次亜塩素酸水」を使って モノのウイルス対策をする場合の注意事項

※アルコールとは使い方が違います

拭き掃除には、有効塩素濃度80 p p m以上のものを使いましょう

※ジクロロイソシアヌル酸ナトリウム等の粉末を見ずに溶かしたのものを使う場合、有効塩素濃度100 p p m以上のものを使いましょう。
※その他の製法によるものは、製法によらず、必要な有効塩素濃度は同じです。

①汚れをあらかじめ 落としておく

目に見える汚れはしっかり落とし
ておきましょう。

②十分な量の次亜塩素酸水で 表面をヒタヒタに濡らす アルコールのように少量をか けるだけでは効きません。



③少し時間をおき（20秒以上）、 きれいな布やペーパーで拭き 取る

安全上の注意

- 製品に記載された使用上の注意を正しく守ってください。
- 希釈用の製品は正しく希釈して使いましょう。
- 酸と混ぜたり、塩素系漂白剤と混ぜたりすると、塩素が発生する危険があります。（また、開栓時は、塩素が既に発生している可能性に注意してください。）
- 人が吸入しないように注意してください。人がいる場所で空間噴霧すると吸入する恐れがあります。
- 濃度が高いものを使う場合、直接手を触れず、ゴム手袋などを着用してください。

効果的に使うためのポイント

- 使用の際は、酸性度・有効塩素濃度や使用期限等を確認しましょう。
- 有機物に弱いので、汚れを落としてから使用してください。
- 空気中の浮遊ウイルスの対策には、消毒剤の空間噴霧ではなく、換気が有効です。