

フラッグだより

2020年
夏(コロナ特集号)



疫病退散



早くコロナが収束しまあよろに

もくじ

○前回からの報告	・・・3,4
利用者さんとの出逢いとお別れ	
ヘルパーさんとの出逢いとお別れ	
事務所内禁煙の報告	
NPO法人Flat・きた 通常理事会の報告	
処遇改善加算勉強会の報告	
NPO法人Flat・きた 通常総会の報告	
処遇改善手当お支払いの報告	
ヘルパー求人広告の報告	
○これからの予定	・・・4
特別休日手当変更のお知らせ	
第1回ヘルパー研修会のお知らせ	
夏季休業のお知らせ	
○制度に関する情報	・・・4
介護・障害福祉職員への慰労金	
○新型コロナウイルス情報コーナー	・・・5,6,7,8,9,10,11,12
ウイルスとは？	・・・5
コロナウイルス感染症とは？	・・・5
新型コロナウイルス感染症(COVID-19)とは？	・・・5
潜伏期間・感染能力	・・・5
症状	・・・5
感染経路	・・・5,6
接触感染対策グッズ	・・・6
濃厚接触者	・・・6
PCR検査	・・・7
軽症患者の容体が急変する可能性のある13項目	・・・7
新しい生活様式	・・・8,9
新型コロナウイルス対策	・・・9
夏(猛暑)での新型コロナ対策	・・・10
部屋の換気をよくする方法	・・・11
コロナ対策と自然災害時の避難	・・・12
○編集後記	・・・12

前回からの報告

○利用者さんとの出逢いとお別れ（4月～6月）

長期にわたって派遣依頼のなかった9名の利用者さんと契約終了しました。またご縁がありましたら宜しくお願い致します。

○ヘルパーさんとの出逢いとお別れ（4月～6月）

4名の方が登録してくれました。6月～7月にかけて講座を受講され、介護の同行も始まっています。みなさん、これから一緒に宜しくお願い致します。(^^)/

○事務所内禁煙の報告

4/1より健康増進法が改正され、事務所内では喫煙専用室を設置していなければ喫煙することができなくなりました。フラッグでも、以前は事務所内で喫煙していましたが、禁煙となりました。

○NPO法人 Flat・きた 通常理事会の報告

2020年度 NPO法人 Flat・きた 通常理事会を5/26(火)14時より行いました。今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、リモート会議にて行いました。

- ・事業計画書に目標や予定を、事業報告書にそれらの成果や課題を追加する方が良い
- ・フラットは基幹型相談支援のプロポーザルの年になるので、対策チームを作った方が良い
- ・フラッグは処遇改善加算の申請書の確認と支払方法について、現在のような一時金としての支払い中心ではなく、毎年の昇給部分に組み込む必要がある(今のままでは運営が厳しい)

○処遇改善加算勉強会の報告

理事会での意見を踏まえて、6/2(火)障大連の細井氏に来ていただき、特定処遇改善加算が追加されてからの処遇改善加算の申請方法の変更点などを教えて頂きました。申請書に間違えている箇所もあったので、後日訂正を申請する予定です。

○NPO法人 Flat・きた 通常総会の報告

2020年度 NPO法人 Flat・きた 通常総会を6/17(水)11時より行いました。今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、会員の皆様には「資料」に加えて「書面表決書」と「委任状」をお渡しして、議題について意思表示をお願い致しました。急ぎよ、異例の方法になり、戸惑われたかたもおられたかと思えます。申し訳ありませんでした。総会自体は、議長と議事録署名人2名と書記の4名のみで行いました。

法人の会員の案内を8月のシフトに同封させていただきます。

私たちの活動に賛同して頂き、もしよろしければ、会員になって頂ければ幸いです。

既に会員になって頂いている方も引き続き今年度も継続して頂ければ嬉しい限りです。

会費は入会金500円(入会時のみ)、年会費500円(1口)となります。

詳しくは来月の案内をご覧頂きますようお願い致します。

○処遇改善手当お支払いの報告

ヘルパーの皆様には2019年度下半期の『処遇改善手当』を6/26(金)にお支払いさせて頂きました。今回から、処遇改善手当にはこれまでの「処遇改善加算」と新設された「特定処遇改善加算」が合算されています。<(_)_>

○ヘルパー求人広告の報告

※ この期間中、以下の媒体や企業に求人掲載しました。

- ・マイナビ(バイト・正社員) 4/17(金)~7/15(木)
- ・ハローワーク(正職員・登録ヘルパー)

★求人用 HP 掲載中の媒体

・indeed/タウンワーク/エンジャパン/アットカンパニー(大新社)

ヘルパー募集は継続中です。無資格の方には資格講座の紹介、受講料貸与制度も有ります。また、お知り合いの方でヘルパーに興味のある方がいればお声掛け宜しくお願い致します。紹介して頂いたヘルパーさんには、処遇改善手当支払い時に**3,000円**お支払いさせていただきます!

これからの予定

○特別休日手当変更のお知らせ

新型コロナウイルスの影響で、東京 2020 オリンピック・パラリンピック大会が延期となってしまうので、7/23(木)~7/26(日)の期間を特別休日手当ではなく、通常の休日手当(1件につき200円)と変更させていただきます。大変申し訳ありませんが、ご了承ください。

○第1回 ヘルパー研修会のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今回は会場に集まっての開催はしません。8月分のシフト表の封筒に『事故再発防止について』という資料を同封しますので、熟読した上で感想用紙の提出をお願い致します。

※提出して頂いた方には研修会参加として、研修時給をお支払いさせていただきます。

○夏季休業のお知らせ

フラッグの**夏季休業**は8/13(木)~8/16(日)で、4日間事務所は閉所します。(ヘルパーさんの**特別休日手当**も同じ期間です)

また自立生活センターFlat・きたは、今年度も**夏季休業**はなく**土・日・祝**のみ、お休みになります。御用の場合は、フラッグの携帯電話へご連絡宜しくお願い致します。

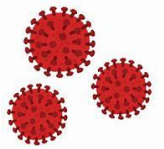
制度に関する情報

★ 介護・障害福祉職員への慰労金 ★

介護や障害福祉の現場を支えている職員に対し、「慰労金」という名目で給付金が出ることが、6/12 国会の第2次補正予算案で可決成立しました。詳細はこれから詰めて決まっていますが、現在のところ以下の方針です。

- ・感染者が発生した。あるいは濃厚接触者に対応した事業所の職員には**20万円**
- ・感染者、濃厚接触者のいない事業所の職員には**5万円**
- ・福祉用具貸与やサービス付き高齢者向け住宅なども除外せず、事務職員や非正規職員なども問わず、**ほぼ全職種全職員が対象**にする方針
- ・**非課税所得**として、いわゆる130万円の壁にも影響しないようにする方針
- ・事業所が都道府県に申請を出し、事業所から職員に配る形を想定

新型コロナウイルス 情報コーナー



○ ウィルスとは？

ウィルスは一般的な生物とは違い、自分自身では増えることはできません。他の生物の細胞の中に入り込むこと（「感染」という）で増殖することができます。

目、鼻、口や怪我をした傷口など、粘膜から細胞内に入り感染します。

感染予防として「手洗い」は、たとえ流水だけであったとしても、ウィルスを流すことができるため有効ですし、石けんを使った手洗いや手指消毒用アルコールは、ウィルスの膜を壊すことができるので、更に有効です。

○ コロナウイルス感染症とは？

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウィルスで、新型コロナウイルスが発見されるまでは、人が感染する物は6種類でした。その中で SARS（サーズ） と MERS（マーズ） は深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるコロナウイルス感染症です。

○ 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）とは？

● 潜伏期間・感染能力 ●

感染してから実際に症状がでるまでの潜伏期間は、1～12.5日とされています。多くの場合は感染から 5～6日で発症するようですが、未知のウィルスなので、感染が疑われる日から14日間は経過観察を推奨されています。

発症する2日前から、他人へ感染させることがあるとされています。

● 症状 ●

主な症状は、普通の風邪と似た症状です。少し前に、味覚・嗅覚異常が話題になりましたが、最近では下痢の症状を伴う人が多いという報告もあります。

いつもの風邪だろうと思っても、事前連絡をせずにかかりつけ医を受診することは避けましょう。



● 感染経路 ●

新型コロナウイルス感染症の感染経路は、飛沫感染と接触感染です。

ひまつかんせん

(1) 飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、会話時のつばなどの飛沫と一緒にウィルスが放出
別の人がそのウィルスを口や鼻から吸い込み感染

普通のくしゃみや咳で出る飛沫のほとんどは粒が大きいのですぐに地面に落ちますが、一般的な飛沫感染の飛沫の大きさ(5マイクロメートル)より小さいエアロゾル状態の飛沫で、3時間を過ぎても新型コロナウイルスが死滅せずに空気中に漂っていたという研究報告もあります。



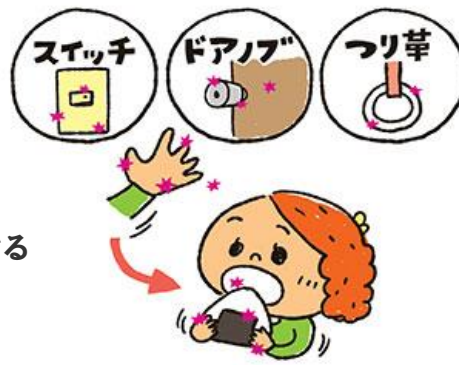
換気の重要性

※主な感染場所・場面：学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所
対面での会話、食事など

せつしょくかんせん

(2) 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
別の人がその物に触ってウイルスが手に付着する
その手で口や鼻を触って粘膜から感染する

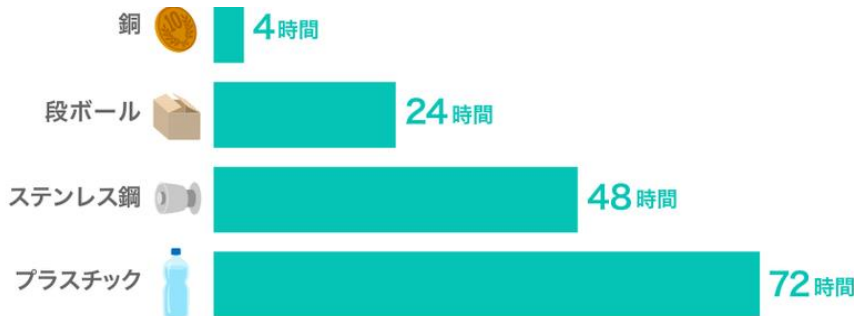


人は、無意識に1時間に約23回も顔を触っています
そのうち半数近くは口や鼻、目などの粘膜を触っています



※主な感染経路: 共有で使用する物(不特定多数の人が触る物)に要注意
ドアノブ、スイッチ、ボタン、つり革、手すり、タブレット、携帯、パソコン、鍵、
リモコン、電卓、お金、椅子の背もたれ、握手など

新型コロナウイルスの物質別最大残存期間



左のグラフを見ると、身の回りのものはウイルスが付着すると、1日以上生存していると思った方がいいです。

家や職場の中で良く触るものは、最低1日1回は消毒しましょう。

また、外出時に不特定多数の人が触るものを触った時は、その手で自分の顔を触らないように意識して、できるだけ早く「手洗い」や「アルコール消毒」をするようにしましょう。

接触感染対策グッズ

不特定多数の人が触る物に直接触れずに済むための商品が次々と発売されています。



濃厚接触者

良く耳にする、濃厚接触者ってどういう人のことなのでしょう？
周辺環境や、接触の状況等個々の状況から総合的に判断されますが、
基本的には

手で触れることが出来る距離(おおよそ1メートル)で、マスク等の必要な感染予防策無しで、患者と15分以上の接触があった人

濃厚接触者は、PCR検査を受けたり、自宅での14日間の健康観察となります。

PCR 検査

新型コロナウイルスに感染しているかを調べる PCR 検査ですが、5/8 に「相談の目安」が変更されています。

大阪市の新型コロナ受診相談センター

(帰国者・接触者相談センター)

06-6647-0641

PCR検査 相談の目安

これまで

- 咳症状や 37.5度以上の発熱 4日以上
- 強いだるさや息苦しさ

新たな目安

- 息苦しさや強いだるさ 高熱など強い症状 すぐに相談
- 比較的軽いかぜの症状 4日以上続く場合 必ず相談

次の人は、軽い風邪の症状でもすぐに相談

- 高齢者
- 妊婦
- 糖尿病
- 呼吸器疾患
- 心不全
- 人工透析疾患
- 免疫抑制剤使用者
- 抗がん剤使用者

軽症患者の容体が急変する可能性のある 13 項目

軽症で自宅やホテル療養中に当てはまることがあれば、すぐに医療機関に連絡を！

緊急性の高い症状 (厚生労働省が公表)



表情・外見

- 顔色が明らかに悪い
- 唇が紫色になっている
- いつもと違う様子がおかしい



息苦しさなど

- 息が荒くなった(呼吸数が多くなった)
- 急に息苦しくなった
- 生活をしていて少し動くと息苦しい
- 胸の痛みがある
- 横になれない 座らないと息が出来ない
- 肩で息をしている
- 突然(2時間以内を目安)ゼーゼーしはじめた



意識障害など

- ぼんやりしている(反応が弱い)
- もうろうとしている(返事がない)
- 脈がとぶ 脈のリズムが乱れる感じがする

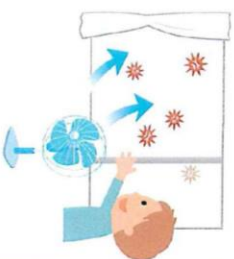
3つの「密」を避けるための手引き!

①「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を!

「部屋が広ければ大丈夫」「狭い部屋は危険」というものではありません。カギは「換気の種類」です。WHOも、空気感染を起こす「結核・はしかの拡散」と「換気回数少なさ」の関連を認めています。

窓がある場合

- 風の流れができるよう、**2方向の窓を、1回、数分間程度、全開**にしましょう。換気回数は**毎時2回以上**確保しましょう。
- 窓が1つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用したり工夫すれば、換気の効果はさらに上がります。



機械換気がある場合

- 窓がない施設でも、建物の施設管理者は、法令により感染症を防止するために合理的な換気量を保つような維持管理に努めるよう定められています。

(注)ビル管理法により、不特定多数の方が利用する施設では、空気環境の調整により、一人当たり換気量(毎時約30m³)を確保するよう努めなければなりません。

- したがって、地下や窓のない高所の施設であっても、換気設備(業務用エアコン等)によって換気されていることが通常のため、過剰に心配することはありません。
- しかし油断は禁物です。換気量をさらに増やすことは予防に有効です。冷暖房効率は悪くなりますが、窓やドアを開けたり、換気設備の外気取入れ量を増やしましょう。また、一部屋当たりの人数を減らしましょう。

- 通常の家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで、換気を行っていません。別途、換気を確保してください。また、一般的な空気清浄機は、通過する空気量が換気量に比べて少ないことから、新型コロナウイルス対策への効果は不明です。

乗り物の場合

- 乗用車やトラックなどのエアコンでは、「内気循環モード」ではなく「**外気モード**」にしましょう。
- 電車やバス等の公共交通機関でも、**窓開け**に協力しましょう。

②「密集」しないよう、人と人の距離を取りましょう!

- 他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離 (**2メートル以上**) を取りましょう。



- スーパーのレジなどで列に並んでいるとき、前の人に近づきすぎないように注意しましょう。

- 飲食店の座席では、**隣の人と一つ飛ばしに座る**と、距離を確保しやすいです。

また、真向かいに座らず、**互い違いに座る**のも有効です。

店舗の責任者は、椅子の数や配置を工夫して、十分な距離を保ちましょう。



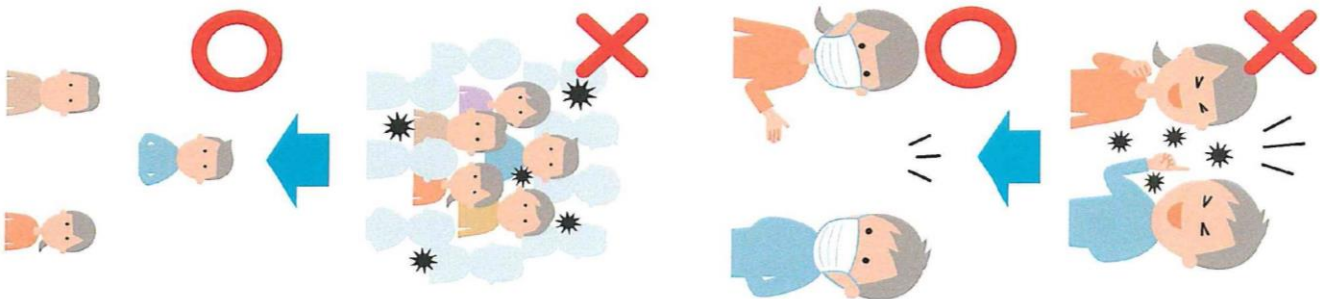
- エレベーターでは、多くの人々が密集しがちです。混みあっているときは、一本遅らせましょう。また、健康のためにも、階の上下には階段の利用に努めましょう。

③「密接」した会話や発声は、避けましょう!

- 密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。WHOは「5分間の会話で1回の咳と同じくらい飛まつ(約3,000個)が飛び」と報告しています。
- 対面での会議や面談が避けられない場合には、**十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう。**
- Eレベーターや電車の中などでは、距離が近づかざるを得ない場合があります。**会話や、携帯電話による通話を慎みましょう。**
- 飲食店では、マスクを外す時間が長くなりがちです。外している間に飛沫が飛ぶことを抑えるには、例えば多人数での会食のように、大声にならざるを得ない催しは慎みましょう。家族以外の多人数での会食などは避けましょう。

注)「多人数」とは10人以上を想定していますが、なるべく少ない方が良いでしょう。

- スポーツジムなど、多人数かつ室内で呼気が激しくなるような運動を行うことは避けましょう。
- 喫煙も、近くにいる人との「密」に、このほか注意して下さい。



● 新型コロナウイルス対策 ●

ご家庭にある洗剤を使って身近な物の消毒をしましょう

洗剤に含まれる界面活性剤で新型コロナウイルスが効果的に除去できます

試験で効果が確認された界面活性剤

- ▶ 直貢アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム
- ▶ アルキルグリコシド
- ▶ アルキルアミノオキシド
- ▶ 塩化ベンザルコニウム
- ▶ 塩化ベンゼトニウム
- ▶ 塩化シアルキルジメチルアンモニウム
- ▶ ポリオキシエチレンアルキルエーテル

商品名一覧 (ごく一部)

- ・ アスレモン
- ・ キュキュット
- ・ ジョイ
- ・ チャーミーマイルド
- ・ マイペット
- ・ マジックリン
- ・ トイレマジックリン
- ・ ルック

ご家庭にある洗剤に、どの界面活性剤が使われているか確認しましょう

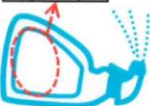
- 効果が確認された界面活性剤が使われている洗剤のリストをNITEウェブサイトで公開しています (随時更新)
<https://www.nite.go.jp/information/osirasedetergentist.html>



- 製品のラベルやウェブサイトをなども、成分の界面活性剤が確認できます。

※製品本体の成分表は簡便法等に基いて表示されているため、含有濃度などの条件によっては、ウェブサイト上のリストと製品本体の成分表が一致しないことがあります。

品名	住宅・家具用合成洗剤
成分	界面活性剤 (0.2% アルキルアミノオキシド)、泡調剤
液性	弱アルカリ性 正味量 400ml



使用上の注意を守って、正しく使しましょう

- 身近なものの消毒には、台所周り用、家具用、お風呂用など、用途にあった「住宅・家具用洗剤」を使いましょう。
- 安全に使用するため、製品に記載された使用方法に従い、使用上の注意を守って、正しく使しましょう。
- 手指・皮膚には使用しないでください。



本資料は、2020年5月28日現在の知見に基づいて作成されたものです。随時修正されます。



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。


対面で行う身体介護中は、お互いマスクをして頂きたいですが、利用者さんの居室以外では適宜マスクを外してくださいね。

日焼けに注意！

マスクをして外出することが多いと思いますが、日焼けも注意！
マスク跡が残って、顔の上下でくっきりと色が違うことにならないように、**日焼け止めや帽子を上手に使いましょう**
普段使わない男性もお試しを！

手洗い時に気化熱利用

介護中は手洗いの回数が多いですね。

 は、手を洗い終わって、手のしずくを落とした状態で、肘くらいまで擦って水滴を腕につけています。


そうすると、気化熱で体表面の熱を奪うのと同時に体表面近くにある血管も冷まして全身に流れていくことで体温を下げる事にもつながります！

小さい水滴は蒸発しやすく気化熱を得られやすいです。

濡れタオルで体を拭くのが、1番気化熱を得られやすいです

冷却ジェルシート

熱が出たときに額に貼る冷却ジェルシート（「冷えピタ」や「熱さまシート」）を

 は、夏場の介護時に使用しています。もちろん額ではなく、**首の後ろ**や**腰**など衣服の下の見えない位置です。

脇の下や**鼠径部**など大きな血管が通っている場所も良いそうです。

皆さんもぜひ試してみてください！

食中毒に要注意

外出自粛を受けて街中の飲食店でテイクアウトのお弁当などを発売していますね。

ですが、時間がたってから食べることを想定して対策をきちんとしきれていないお店もあると思うので、**食中毒**に要注意です！

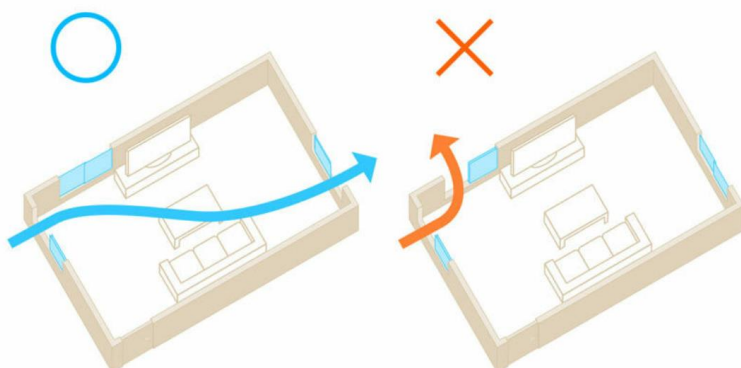
食中毒菌と温度の関係



● 部屋の換気をよくする方法 ●

エアコン使用中も換気は必要なので、開けたくないと思いますが、窓を開ける時間を作りましょう～

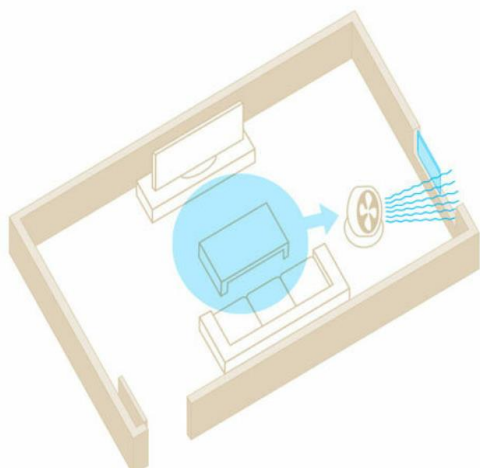
空気の通り道を作る窓の開け方



対角線上にある窓を開けると効率的

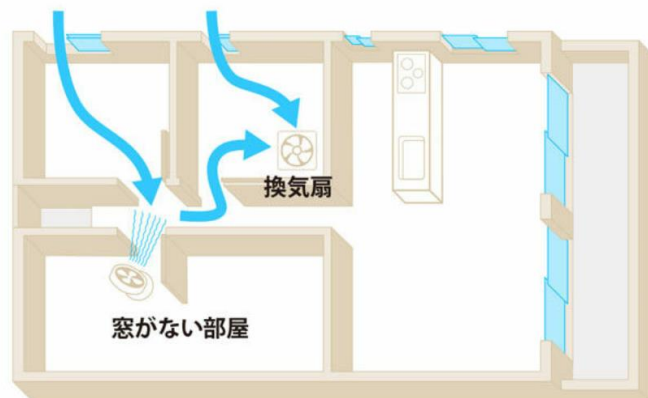
近くの窓を開けると狭い範囲で空気が循環して非効率的

窓が1つしかない部屋の換気は？



窓のそばに扇風機を置いて風の流れを作る

窓がない部屋の換気は？



部屋のドアを開けて、扇風機などを置いて部屋の外に空気が流れるようにする

大雨・洪水 避難ためらわずに

避難とは難を避ける行動。
避難所に行くことだけが避難ではない

1 避難所以外の避難 (分散避難)も選択肢

▶ 在宅避難やホテル、
親戚・知人宅も選択肢に



2 ハザードマップなどで 危険の有無を確認

▶ 避難場所の安全性を
あらかじめチェック



3 大雨「警戒レベル」の 意味を正しく理解



洪水気象情報と警戒レベル ※気象庁から

警戒
レベル **5** 命を守る最善の行動をとる
(大雨特別警報、氾濫発生情報)

警戒
レベル **4** 危険性に応じ自ら避難判断
(土砂災害警戒情報、氾濫危険情報、
高潮特別警報など)

警戒
レベル **3** 高齢者や乳幼児らは避難
(大雨警報、洪水警報、氾濫警戒情報など)

警戒
レベル **2** 避難場所や経路の確認
(氾濫注意情報、大雨・洪水注意報など)

警戒
レベル **1** 災害への心構えを高める

新型コロナウイルスが蔓延している中でも…

- 避難所への避難は、
命を守る最終手段として、ちゅうちょなく選択を
- 自治体は3密(密集・密接・密閉)を避けるためにも、
避難所以外の施設も避難先として活用できる体制整備を

※日本災害情報学会提言から



また、持ち出しする避難袋の中身も追加が必要になってきます。

・マスク ・手指の消毒用品 ・体温計 ・ゴム手袋 ・ゴミ袋

の5点くらいは最低追加が必要なのではないでしょうか？
皆さんも、ご自身で必要だと思うものは追加しておいてくださいね！



※※※※※ 編集後記 ※※※※※



2020年、新年のお祝いを言っている頃から、新型コロナの話題を耳にするようになり、2月の横浜のダイヤモンドプリンセス号の集団感染でもまだ他人事なところもあったと思いますが、3月になると全国で患者が増え始め、マスクや手指消毒用品、トイレトーパーなどが陳列棚から姿を消しました。新型コロナの第2波だけではなく、災害時のコロナ対策も必要なので、普段から少しずつ買い置きを増やしておくことが大切だと思います。

早くワクチンや特効薬が開発されて、穏やかな日々が訪れますように！

