

### セクション：感染制御とは何ですか？

複数の人々が同じ家や住居と一緒に住んでいる場合は、常に、お互いから細菌を「感染」させる可能性があります。これを防ぐために、私たちは「感染予防および制御」のベストプラクティスとガイドラインに従っています。これには、スタッフが感染を予防および管理するために行う実践が含まれます。私たちは感染予防および制御プログラムを実施しており、健康な環境を維持するために、皆様、ご家族と私たちが協力できるような情報を共有することに尽力しております。

### どのように協力できますか？

- 1) **手指衛生** は感染を予防する最良の方法です。
- 2) **咳をするときは注意してください。** 咳やくしゃみをしている人から 2 メートル（6 フィート）以上離れてください。咳、くしゃみ、または鼻をかむときは、ティッシュか袖で口と鼻を覆ってください。
- 3) **持ち込んだ食べ物にラベルを貼ってください。** 容器にご家族の名前と食べ物の日付を記入し、スタッフに渡してください。スタッフは、冷蔵庫に入れ、公共衛生の勧告に従って食品を保管します。
- 4) **自己スクリーニング。** 体調が良くない、筋肉痛、激しい疲労、激しい頭痛、咳、息切れ、風邪、発熱、嘔吐、または下痢がある場合、または過去 10 日間で病気の人との密接な接触がある場合は、施設を訪れないでください。これらの感染症は比較的簡単にご家族にうつります。
- 5) **予防接種。** 感染を予防する別の方法は、正しく予防接種を受けることです。長期間の介護施設に住んでいるか頻繁に訪れる人々が一般的な感染症に対して予防接種を受けることは重要です。私たちは次の予防接種プログラムを提供しています：
  - a) 肺炎球菌ワクチン
  - b) インフルエンザワクチン
  - c) 新型コロナワクチン
  - d) Tdap(破傷風、ジフテリア、百日咳) ワクチン
  - e) 帯状疱疹ワクチン
  - f) RSV(呼吸器合胞体ウイルス)ワクチン

### 手指衛生

手指衛生は、正しく実行されれば、感染の拡大を防ぐ最も効果的な方法です。手指衛生は、石鹸と流水、またはアルコールベースの手指消毒剤のいずれかで行うことができます。手に見える汚れがある場合は、アルコールベースの手指消毒剤を使用する前に、石鹸と流水で手洗いする必要があります。

### 手指衛生のタイミング：

- 入居者の部屋に入る前
- 入居者に触れる前／介護を提供する前／入居者に食事を提供する前
- 介護を提供した後
- 入居者の部屋を出る前
- 食べ物に触れる前および後
- トイレを使用した後
- くしゃみ、咳、または鼻をかんだ後
- ペットに触れた後またはゴミを取り扱った後
- 戸外活動の後

## 手洗い

以下の手順に従ってください：

- 1) 手と腕の宝飾品を取り外す。
- 2) ぬるま湯の流水で手を濡らす。
- 3) 石鹸を手のひらにとり、泡立てます。手のひら、手の甲、指先と爪先の内側、指の間、親指の根本、手首を洗う。石鹸を付けてからぬるま湯で洗い流すまでに15秒以上こすり合わせる。
- 4) ぬるま湯の流水で手をよくすすぐ。
- 5) ペーパータオルで手を軽く拭う。
- 6) 同じペーパータオルを使って水を止め、それを適切な容器に捨てる。

## 手指消毒

以下の手順に従ってください：

- 1) 手と腕の宝飾品を取り外す。
- 2) 手に目に見える汚れがないことを確認する（もし汚れている場合は、手洗いの手順に従う）。
- 3) アルコールベースの消毒剤を1~2回プッシュするか、手のひらの1/4サイズの量を片方の手のひらにスプレーする。
- 4) 消毒剤を手のひらと手のひらに擦り合わせ、手の甲、指先と爪先の内側、指の間、親指の根本、手首に擦り込む。
- 5) 消毒剤が乾くまで手をこすり続ける。十分な消毒剤をしっかりと擦り込むと、最低15秒かかります。

## 感染爆発が起きたらどうなるのか？

全員が最善を尽くしているにもかかわらず、施設内で感染症が発生することがあります。その場合でも、ご家族はご安心ください。私たちは即座に感染症対策手順を実施します。ケアチームは地域の公衆衛生の専門家と協力して、感染症発生をできるだけ早く克服する最善の方法を計画し実行します。必ず次のことを行ってください。：

- 訪れる際は看護ステーションに申し出てください。スタッフはその時点で行われている対策に関する情報を提供し、ご質問にお答えいたします。
- 手を清潔に保つこと。
- 病気の場合は訪問しないこと。
- 入居者が病気の場合、部屋にとどまること。
- 訪問中に病気の入居者を共有エリアに連れて行かないこと。病気の入居者の部屋だけを訪問すること。
- 他の居住者を訪問しないこと。自分を保護するため、共有エリアを避けること。
- 最新のワクチンを受けること。
- 必要であれば、予防措置や個人用防護具（手袋、マスク、ゴーグルあるいはフェイスシールド、ガウンなど）に関する施設の指示に従ってください。

## インフルエンザ

- インフルエンザは、インフルエンザ A または B ウイルスによる呼吸器感染症です。カナダでは、通常、毎年秋の終わりから冬にかけて発生します。症状には、突然の頭痛、寒気、咳、発熱、食欲不振、筋肉の痛み、疲労、鼻水、くしゃみ、涙目、喉の刺激が含まれます。合併症には、体力低下、肺炎、心臓疾患、腎臓疾患などがあります。
- インフルエンザは、飛沫（感染者が他の人の顔に向かって咳やくしゃみをする）および人から人への直接接触によって広がります。また、間接的な接触（インフルエンザで汚染された表面に触れてから目、鼻、口に触れること）によっても広がる可能性があります。インフルエンザを予防する最良の方法は、毎年季節性のインフルエンザワクチンを受けることです。

## 結核

- 結核は、結核菌によって引き起こされる伝染性の高い病気です。結核菌は、通常、肺に病気を起こしますが、体のどの部分にも影響を与える可能性があります。結核は空気を介して人から人へ感染します。結核は、肺に結核を患っている人が咳やくしゃみをしたときに広がります。
- 結核菌に感染した人が全て発病するわけではありません。多くの人は、結核菌を非活動性に保ち、症状もなく感染性もありません。しかし、結核菌が活動性になると結核になり、結核菌を広める可能性があり、咳、発熱/寝汗、倦怠感、原因不明の体重減少を引き起こします。
- 結核のスクリーニングは皮膚テストで行われます。陽性の皮膚テストは、その人が体内に結核菌を持っていることを意味します。結核を確認するために身体検査、胸部 X 線、および喀痰（肺から咳き出される痰）が行われます。
- 結核感染のある人は、結核を予防するための薬を受けると良いでしょう。結核に罹ったら、病気を治すために治療を完了する必要があります。医師が公衆衛生から薬を指示する場合、結核の薬は無料です。

## COVID-19

- COVID-19 は新型コロナウイルスによる感染症です。COVID-19 は、通常、呼吸器の飛沫や感染者との密接な接触、また感染期間中にウイルスに触れた物に触れた後、症状発現の 48 時間前までの顔への触れることによって広がります。
- COVID の兆候と症状には、発熱、咳、呼吸困難、味覚または嗅覚の減少または喪失、筋肉痛や関節痛、極度の疲労、鼻水または詰まり、頭痛、吐気、嘔吐、または下痢が含まれます。
- COVID-19 の拡散を抑えるためには、施設の方針や公衆衛生からの指示に基づいて手指衛生や感染制御対策を行うことが重要です。

### 皆様のご意見は私たちにとって重要です!

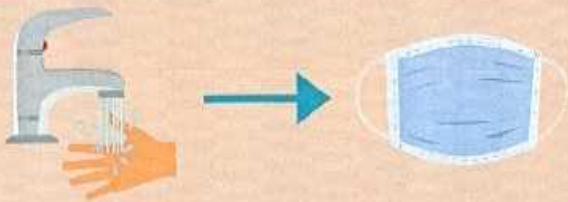
感染予防および制御プログラムに関するご意見や懸念事項があれば、施設の感染予防および制御専門家やスタッフにお知らせください。例えば、物理的な環境の清潔さに関するご意見などです。皆様のご意見は、私たちが入居者の方々に質の高いケアサービスを提供するための改善を行うのに役立ちます。私たちは皆様のご意見を歓迎し、大切にしています。

Long Term Care, Family Education, City of Toronto, 1998-2016 [www.publichealth.gc.ca](http://www.publichealth.gc.ca)  
<http://www.publichealthontario.ca/en/BrowseByTopic/InfectiousDiseases/JustCleanYourHands/Pages/Just-Clean-Your-Hands.aspx>

Tuberculosis information fact sheet, communicable disease control, Toronto Public Health, September 2015

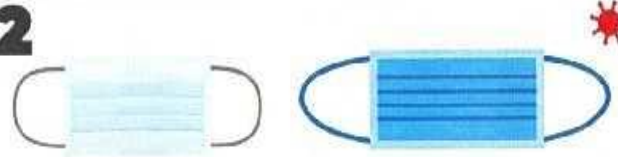
## SIMPLE GUIDE TO MASK USE

1



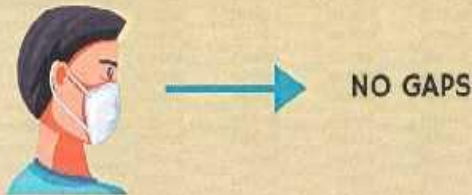
Before touching the mask, wash your hands with alcohol-based hand rub ( 15 secs) or soap and water ( 15 secs)

2



Inspect the mask for tears or holes. Do not wear a mask that was previously worn or damaged. Identify top as metal strand, inside as white and outside as blue.

3



Cover your nose, mouth and chin when putting mask on. Make sure there are no gaps between your face and the mask.

4



Remove the mask from behind (do not touch front of the mask) and pull away from face. Discard the mask immediately into the waste bin and perform hand hygiene

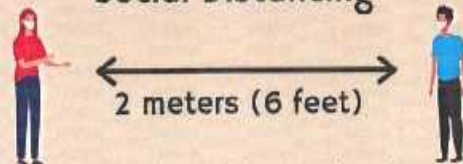
## OTHER WAYS TO PREVENT THE SPREAD

### Preventative behaviours



Avoid touching your eyes, nose or mouth when coughing or sneezing, cover your mouth with a tissue or your arm and perform hand hygiene.

### Social Distancing



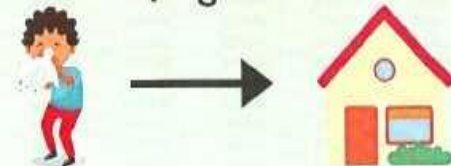
You can be infected by coming into close contact with infected individuals. Social distancing 2 meters away from individuals helps prevent the spread of COVID-19.

### Hand Hygiene



Wash your hands frequently with soap and water for 15 secs. If unavailable, use alcohol based hand rub for 15 secs.

### Staying Home



Stay home if you are unwell or displaying potential symptoms of COVID-19 to prevent the spread of illness to others.