

日本の友人への 生活防疫マニュアル V1

制作：「世界は武漢を見ている」ボランティアチーム/上海在住の編集者

致外国友人的生活防疫指南 V1

制作：「全球看武汉」志愿者团队/一名生活在上海的编辑

2020/02/22



编者によって

新型コロナウイルスはインフルエンザではありません！インフルエンザよりもはるかに厳しです！一旦このウイルスの恐ろしさを認識すると、もう手遅れです。この提案がおおげさではないことに気がきます。注意することこそが命を守ることである。

2020年1月20日から筆者は約一ヶ月封じられた日常生活を送ってきました。三、四日ぐらい一回外出し、買い物、郵便、ゴミなどしたりしています。最初に住宅区の緑地で散歩したりしていましたが、段々家から外に行かなくなりました。

マスコミで働いている編集者として、筆者は1月の始めからずっと今回の新型コロナウイルスの状況を注目していて、毎日大量な情報を受けて、その中に価値のある情報を発表してきました。2月16日、私たちは、Global Preparedness Monitoring Boardによる「A World at Risk:」という報告を編集して発表しました。そのときに、筆者は初めて今回の新型コロナウイルスは、世界的に爆発する可能性を認識してきました。その後、クルーズ船「ダイヤモンド・プリンセス」の集団感染、そして韓国、シンガポール、日本でおける市中感染、その裏付となりました。

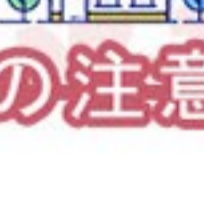
昨年11月、筆者は韓国の大邱で友人の結婚式に出席しました。大邱での集団感染が発生のニュースを見たときに、韓国の友人にどうかウイルス感染予防に注意してくださいとお伝えしました。1か月前のことを振り返ると、筆者も韓国の友人みたくにまだ予防体制には入らず、また、そこまでの春先であるのかと半信半疑だったかもしれません。当時、筆者は中国の春節連休で旅行する計画を立てたが、学者鐘南山氏が新型コロナウイルスは人から人への感染があると聞き、1月21日の出発日の当日に旅行のキャンセルを決断しました。

新型コロナウイルスはここまで広まると予測することは誰もできませんでした。これは世界にとって巨大な挑戦になるかもしれません。1月21日、筆者は新型コロナウイルスに関する最初の記事を書き始め、香港の流行予防策を中国本土に紹介し、警告を伝えようとした。意外なことに、一ヶ月後、外国の友人に感染予防策のガイドを書くことになりました。

過去1か月のことを振り返ると、それは「急速かつ予測不可能な変化」としか言えません。ただし、世界がどんな状況であっても、自分をしっかりと守ればパニックに陥る必要はありません。非常な時期に、自分を信じ、自分自身を守らなければいけません。そうすることこそ、他人にご迷惑をお掛けしない、社会の負担にならないことになると思います。

以下のように、私たちのコロナウイルスの防疫に関する日々更新していく経験を紹介したいと思います。もちろん、以下のほどにする必要がないかもしれませんが。筆者も私たちがみたくのほどにする必要がないことを願っています。コロナウイルスは一日もお早く収束するよう祈っているが、万が一の状況を備えて色々準備しておくべきだと思います。

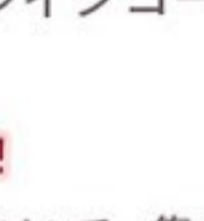
次の提案は参照用であり、より多くの国の友人への参照用です。



居家の注意事項

- 1. 用品を計画**
日用品、常備薬、防疫用品、食べ物など、どのぐらいあるかということを点検し、一ヶ月ぐらいの量を目安に購入しとく。人によって状況はそれぞれですが、計画性が大事であり、無駄にしないよう。
- 2. 家の中にゾーニング**
玄関の「transition」という「中間ゾーン」を作り、外から持ってきたモノをいったんそこで下ろして、そして室内に移していく。終わったら玄関を消毒する。郵便バッグなど外のをベランダに一日ぐらい置く。
- 3. できれば専門の消毒液を使用する**
消毒液について、下のリンクを見て下さい。
日本の場合、アルコール除菌、キロールサニテ、アルコールウェットティッシュ、キッチン除菌洗剤、バスターゼ77、など。
- 4. 食器洗いと消毒**
家族が食事するとき、食器など分別し、除菌洗剤を使用する。また、お湯でお椀やお箸など煮て消毒する。大きな鍋の中に水を入れ、お湯を沸かしてから15-20分を煮る。
- 5. 手洗いを頻繁にする**
アルコールの消毒液を使う。ソープも大丈夫。服を洗濯とき、服専用の消毒液を入れても良い。
- 6. 通風を頻繁にする**
晴れたとき、布団と服を干す。
- 7. 食料**
食料(非常時期食、インスタントラーメンなど)を蓄えて。万が一交通など制限が出る場合。
- 8. 運動**
適度に運動する。家にて体操やヨガなど。
- 9. 体温を毎日測る**
自分の体の状況を良く把握する。防疫で病院に行くことは、なるべく少なくする。なので、風邪や花粉症の薬など用意する。
- 10. トイレの掃除は重要**
Fecal-Oral糞口経路で感染される可能性があるため、下水道はU字溝など水があることをチェックしておく。下にリンク
- 11. 家族とのコミュニケーション大事**
特に、高齢者と子供に最新情報を伝え、防疫意識を高める。今の日本では、まだまだみんなのんきです。

以上のように、家の用品や食べ物、常備薬などを準備し、生活スタイルを整えて、コロナウイルスの最新情報を注意することは、大事である。



外出の注意事項

- 1. 外出の保護**
専用の服と靴、マスク、手袋 以下のように。
- 2. 専用のコードをお一つを用意する**
フード付きが一番良い。出る時それを着る。家に戻ったらベランダに置いて、通風や消毒スプレー。私の場合は、あまり出ないので、コード、パンツ、靴、外出靴下(家の靴下にもう一層)という一つのセットを用意している。
- 3. 靴の消毒は大事**
できれば、帰ってきたら、靴の下まで消毒する。パジャマやスリッパで外出することをやめて下さい。外出の専用靴を用意する。
- 4. 外出するとき、手袋する**
使い捨ての医療手袋は良い。なければ、使い捨てのプラスチック手袋でも良い。もしなければ、普通の手袋でも良い、帰ってきたら消毒する。私は外出の時、普通の手袋してからさらに使い捨てのプラスチック手袋をし、帰ってから捨てる。
- 5. マスク N95マスク 様々のマスク**
外出30分ぐらいであれば、マスク一つは何回使うことが可能だ。もしマスクがなければ、外出の回数を減らす。下にマスク使用リンクがあり
- 6. 接触伝染を避ける**
外にいるとき、扉を開け、締め、エレベーターを押し、エスカレーターで手すりにつかまるとき、接触を注意する。もし手袋があれば大丈夫だ。
- 7. 家に入る順番**
靴-コード-マスク(マスクの外を触らないで！もしまた使うなら、ハンガーにかけ)→手洗い→そして、室内の服を着替える。
- 8. レインコートと靴カバーを用意する**
万が一会社に行くとき、私はレインコートと靴バッグ用意して、地下鉄に乗る時に使用。
- 9. 公共場所はなるべく避ける！**
人が多い場所やイベントに行かないで。集会も避けるべき。中国では、伝統的な春節に家族と一緒にいたとき、感染が早かった。日本の場合は、大学入学試験や週末の時、注意するべき。

注意：室内と外出のとき使用するモノを必ず分けて使ってください。外にあるウイルスを家に持ってこない。



買い物リスト

1. マスク
2. 消毒液：手、服、食器
3. 手袋（靴のプラスチックバッグ、レインコート）
4. 基本の薬：体温計、風邪の薬、また他の常備薬
5. 食べ物（非常時期の長持ちの食料）



参考ガイド

以下のリンクは、色々マニュアルであり、ボランティアたちが英訳したもので、どうぞ

1. 手袋はもっと大事！！
2. 消毒マニュアル
3. 糞口経路感染予防
4. 自力救済
WHO情報
アメリカCDC助言
5. 特殊な人の群れ(老人、老人ホームなどの特殊な機関)の防護指針
特殊グループの介護: 独の例
高齢者の防疫マニュアル
クルーズに乗る時の助言
6. マスクを重複に使用するに関するアメリカの助言
7. 一般人の心のケアについて
心のケアガイド
残された生き者
8. 企業
OFFICEで防疫
独の例: 企業がどうやって再起動
9. コロナウイルスの報告
危機: 早めに行動すべき



より多くの情報にご注目ください



長さスキャン2次元コードで詳細情報を見る
参考ガイドラインのハイパーリンクと多言語訳が含まれています

江南无所有
聊赠一枝春
日本加油