

健康管理詳細（新型インフルエンザ対応）野営部より
野営生活における実践事項

①規則正しい日常生活を送る。（基本日課に準拠）

- ・十分な睡眠 ・十分な休養。
- ・十分な栄養補給。 ・十分な水分補給
- ・清潔維持。（清拭、シャワー利用の奨励）

②うがい・手洗い・手指消毒の徹底

- ・食事前・活動後・トイレ使用后・他、必ず行う。

③食器の清潔維持（各自、専用食器使用を奨励）

- ・共用食器使用の場合も含め、煮沸消毒・アルコール消毒等を行う。

④適切な排水処理

- ・生活排水、洗面水、うがい水等を所定の排水穴に放流。
- ・污水穴（排水放流）の清潔維持。（消毒含む）

⑤水汲み場の清潔維持

- ・洗面、洗濯等の厳禁。
- ・清掃管理の徹底。

⑥シャワー場の清潔維持

- ・洗濯等の厳禁。
- ・清掃管理の徹底。

⑦トイレの清潔維持

- ・手指消毒器の使用。
- ・清掃管理の徹底。

⑧咳エチケットの実践

「咳エチケット」・・・厚労省発行「新型インフルエンザ対策ガイドライン」より
風などで咳やくしゃみが出るときに、他人に感染させないためのエチケットである。
感染者がウイルスを含んだ飛沫を発することにより周囲の人に感染させないように、
「咳エチケット」を徹底することが重要である。

《方法》

咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を被い、他の人から顔をそむけ、出
来る限り1～2メートル以上離れる。

ティッシュなどが無い場合は、口を前腕部（袖口）で押さえて極力、飛沫が拡散し
ないようにする。前腕部で押さえるのは、他の場所に触れることが少ないため、
接触感染の機会を低減することができるからである。

呼吸器系分泌物（鼻汁・痰など）を含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる。
咳やくしゃみをする際に押さえた手や腕は、その後直ちに洗うべきであるが、接触
感染の原因にならないよう、手を洗う前に不必要に周囲に触れないよう注意する。
手を洗う場所がないことに備えて、携行できる速乾性擦式消毒用アルコール製剤あ
るいは、パック入りのアルコール綿を用意しておくことが推奨される。

咳をしている人にマスクの着用を積極的に促す。マスクを適切に着用することによ
って、飛沫の拡散を防ぐことができる。

緊急時対応フロー図

- 重症患者
- 通常のフロー
- - - 情報伝達フロー

疑いのある場合SHQで判断せず必ずGHQ救護へ
直接GHQ救護部に来た場合はSHQに情報フィードバック

