

# 新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐために

## 一人ひとりができる感染症予防

県内でも新型コロナウイルスの感染が確認されています。感染拡大を防止するために、一人ひとりが予防を心掛けましょう。(掲載情報は3月22日現在)

保健福祉課  
☎0848・67・6053

### 新型コロナウイルス感染症とは

新型コロナウイルス感染症はウイルス性の風邪の一種です。発熱や喉の痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える人が多いことが特徴です。感染から発症までの潜伏期間は1日から12・5日(多くは5日から6日)といわれています。重症化すると肺炎になり、死亡例も確認されていますので注意が必要です。特に高齢者や基礎疾患のある人は重症化しやすい可能性があります。

### 2種類の感染経路

感染経路には、くしゃみや咳、つばなどに混じって放出されたウイルスを吸い込むことで感染する「飛沫感染」と、ドアノブや手すりなどウイルスが付いた物に触れ、その手で口や鼻などを触ることで感染する「接触感染」があると考えられています。

## 予防するには

風邪や季節性インフルエンザの予防と同様に、手洗いや咳エチケットなどを徹底しましょう。また可能な場合はマスクを着用しましょう。特に高齢者や基礎疾患のある人は、できるだけ人ごみを避けるなど感染予防に努めましょう。

### 正しい手洗いの方法

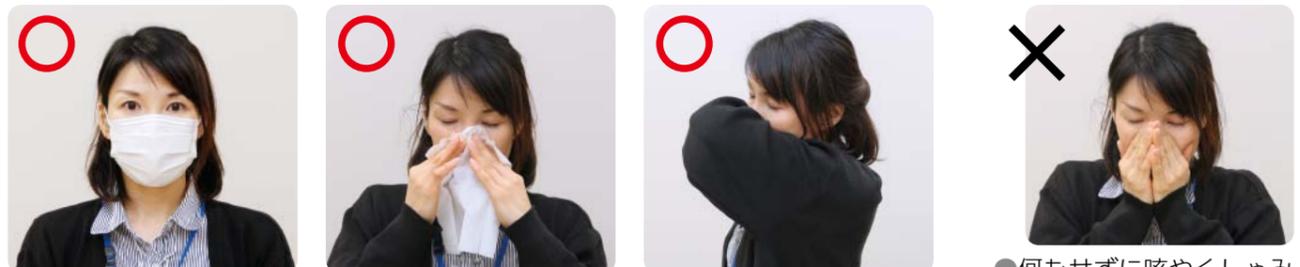


- 流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけて手のひらをよくこすります
- 手の甲を伸ばすようにこすります
- 指先と爪の間を念入りにこすります
- 指の間を洗います
- 親指と手のひらをねじり洗います
- 手首も忘れずに洗います

**手洗いの前に** ・爪を短く切っておきましょう  
・時計や指輪を外しておきましょう

**手洗いの後は** ・せっけんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルなどでよく拭き取って乾かしましょう

### 咳エチケット



- マスクがある場合は着用しましょう(口と鼻を覆う)
- マスクがないときは、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆いましょう
- とっさのときは、袖で口と鼻を覆いましょう
- × 何もせずに咳やくしゃみをしたり、手で押さえたりすると、ウイルスが飛び散るのでやめましょう

### 部屋の換気

1～2時間に一度、5～10分程度窓を大きく開けて室内の空気を入れ替えましょう。

### ◎こんな症状が出たときは◎

次のような症状が出たときは、県東部保健所に相談してください。

- ◎ 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く(解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様です)
- ◎ 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある



◎ 次のような人は重症化しやすいため、上記の状態が2日程度続く場合には県東部保健所に相談してください。

- ◎ 高齢者
- ◎ 糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPDなど)の基礎疾患がある人や透析を受けている人
- ◎ 免疫抑制剤や抗がん剤などを使っている人
- ◎ 妊婦



### 相談窓口 県東部保健所

【祝日を除く月～金曜日8時30分～17時】☎0848・25・2011  
【上記以外の時間帯】☎082・513・2567  
※電話での相談が難しい場合は県障害者支援課☎082・223・3611へ。

### 新型コロナウイルス Q&A

**Q** 感染の疑いのある家族を看病する場合、気を付けることはありますか。

**A** 部屋を個室にし、本人は極力部屋から出ないようにしましょう。看病はできるだけ限られた人が行い、「マスクを着ける」「小まめに手を洗う」「定期的に換気する」「手で触れる共有部分を消毒する」など感染予防に努めましょう。汚れたリネンや衣類を洗濯するときは、手袋とマスクを着け、家庭用洗剤で洗濯して完全に乾かしましょう。鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、密閉して捨てましょう。

**Q** 部屋の清掃消毒をするにはどうしたらよいですか。

**A** 物に付着したウイルスはしばらく生存します。ドアの取っ手やノブなどの共有部分は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。

**Q** 濃厚接触とはどのようなことをいいますか。

**A** 必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離(2メートル程度)で一定時間以上接触があった場合は、濃厚接触したと考えられます。(参考)県公式ホームページ 新型コロナウイルス感染症のよくあるご質問

市では新型コロナウイルス感染症の最新情報を見ることができます。



市の2次元コード