

感染拡大を 防ぐためにできる対策を!

新型コロナウイルス感染症が世界規模で広がり、県内でも感染者が複数報告されています。感染拡大を防ぐために、手洗いや咳エチケットの徹底などの対策を行きましょう。

問合先 長寿健康課健康づくりグループ(あいあい ☎84-3316)



コロナウイルスとは？



人に感染するコロナウイルスは7種類あり、うち4種類は一般の風邪の原因となるもので、感染しても軽症ですむことが多く、2種類は重い肺炎になって重症化しやすいといわれています。

昨年12月以降、中国で感染が広がったウイルスが7種類目の「**新型**」と呼ばれています。



新型コロナウイルス感染症の特徴は？



新型コロナウイルスは、

- 発熱、のどの痛み、咳が長引く(1週間前後)症状が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える人が多い
- 感染しても軽症で、治る例も多いが、季節性インフルエンザと比べて重症化するリスクが高い
- 高齢者や基礎疾患のある人は、重症化しやすい という特徴があります。



どうやって感染するの？



現時点では、感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫による「**飛沫感染**」と、ウイルスに触れた手で口や鼻を触ることによる「**接触感染**」による感染が考えられます。

空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖された空間や近距離で多くの人と会話するときなどには注意が必要です。



感染予防のためにできることは？



こまめな手洗い

外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前など、こまめに石けんで手洗いをしましょう。洗っていない手で口や鼻、目などを触らないようにしてください。アルコール手指消毒剤の使用も効果的です。



正しい手の洗い方

- 手を濡らして石けんをつけ、手の甲や指の間、爪の中もよく洗う
- 20秒ほどこすり洗いする
- 流水でよく洗い流し、きれいなタオルなどで拭く

親指の付け根・指先・手首の 洗い残しに注意!

- 洗い残しの多いところ
- やや洗い残しの多いところ



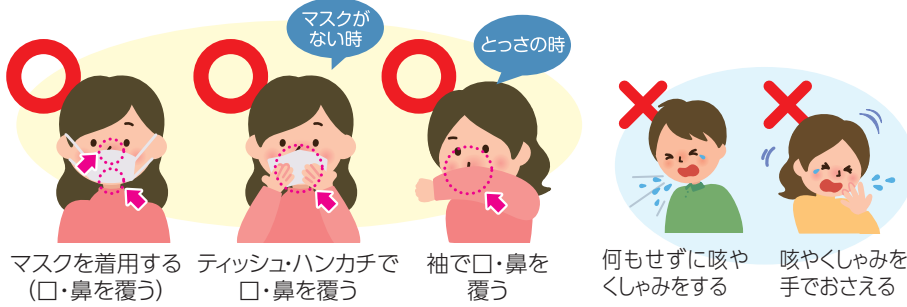
出典:政府インターネットTV (<https://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg7362.html>)

新型コロナウイルス
だけでなく
風邪、インフルエンザ
そのほかの感染症
予防にも効果的!



咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないかもしれません。咳エチケット、正しいマスクの着用を心掛けましょう。



正しいマスクの着用



健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めておきましょう。



一人ひとりが感染予防に取り組みましょう！



風通しの悪い空間に集団で集まらない・換気をする



換気が悪く、人が密に集まり、不特定多数の人が接触するおそれが高い場所などで、集団感染が確認されています。また、一部の地域では、小規模な患者の集団(クラスター)が発生しています。

人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることは避けましょう。また、風通しの悪い空間や屋内でお互いの距離が十分に確保できない状態で過ごす場合などは、定期的に換気をしましょう。



風邪のような症状があって心配…

①・②の場合には、「帰国者・接触者相談センター」へ電話で相談してください

1 37.5度以上の発熱など、風邪の症状がある

- 学校や会社を休むなど、外出を控えましょう
- 毎日、体温を測定して記録しましょう

2 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

4日続いたら相談

高齢者、妊婦、糖尿病や心不全などの持病がある人は、2日続いたら相談

相談



◆帰国者・接触者相談センター (土・日曜日、祝日も対応)

三重県鈴鹿保健所 ☎059-382-8672

受付時間 午前9時～午後9時

三重県救急医療情報センター ☎059-229-1199

受付時間 午後9時～翌朝9時

※症状がこの基準に満たない場合は、かかりつけ医や近隣の医療機関にご相談ください。

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

心配な症状が出たときの対応、一般的なお問い合わせについては、こちらへご相談ください(受付時間:午前9時～午後9時 土・日曜日、祝日も対応)。

- 三重県医療保健部薬務感染症対策課 ☎059-224-2339
- 厚生労働省相談窓口 ☎0120-565-653 (フリーダイヤル)

◎市ホームページで関連情報を掲載しています。最新情報をご確認ください。

