

新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～

イラストは厚生労働省のホームページより引用

新型コロナウイルス感染症はどうやって感染するの

感染する経路①

「飛沫感染：ひまつかんせん」

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出し、別の人があるウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。



感染する経路②

「接触感染：せつしょくかんせん」

感染者がウイルスの付いた手で物に触れ、別の人がその物に触ってウイルスが手に付き、手を洗わずにその手で口や鼻を触って粘膜から感染します。



新型コロナウイルスに感染しないようにするために

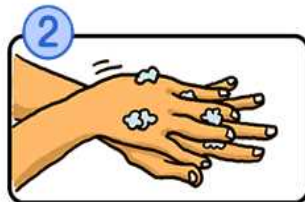
○ 手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前、口や鼻を触る前後などこまめに洗います。

正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・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

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

○ 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

通常の肺炎などと同様に、高齢者や基礎疾患のある方のリスクが高くなる可能性は考えられます。高齢者や基礎疾患のある方などは、一般的な衛生対策に加えて、公共交通機関や人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください（厚生労働省 新型コロナウイルス感染症に関するQ&A）

○ 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では洗濯物を室内で干したり、加湿器などを使って、適切な湿度（50から60%）を保ちます。

ほかの人にうつさないために

<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ませんので、右記のような咳エチケットを心がけましょう。



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ハンカチなどで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

<正しいマスクの着用>



鼻と口の両方を
確実に覆う

ゴムひもを耳に
かける

隙間がないよう
鼻まで覆う

出典：新型コロナウイルス感染症に備えて
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>

相談窓口

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

令和2年2月17日現在

相談・受診の前に心がけていただきたいこと

- ・発熱等の風邪症状がみられるときは、学校や会社を休み外出を控える
- ・発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておく

帰国者・接触者相談センターに相談する目安

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方
 - ・強いだるさや息苦しさがある方
- ※高齢者や基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患など）がある方は上の状態が2日程度続く方

(妊婦の方へ)

・妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに御相談ください。

(お子様をお持ちの方へ)

・小児については、現時点で重症化しやすいとの報告はなく、新型コロナウイルス感染症については、目安どおりの対応をお願いします。

新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談を行いたい場合

感染予防に関すること、心配な症状が出たときの対応について相談したい場合など

▶つくば保健所の電話相談窓口

☎029-851-9287

▶茨城県庁内の電話相談窓口

☎029-301-3200

▶厚生労働省の電話相談窓口

☎0120-565-653

(フリーダイヤル)

帰国者・接触者相談センター

(つくば保健所) に電話相談 ☎029-851-9287

つくば市保健福祉部健康増進課 ☎ 029-883-1111 (代表)