

新型コロナウイルス感染症について

令和2年6月19日 熊野市健康・長寿課
(厚生労働省・首相官邸ホームページ参照)

新型コロナウイルス感染症とは

発熱やのどの痛み、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。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考えられます。

新型コロナウイルス感染症は、**飛沫感染**と**接触感染**により感染します。空気感染は起きていないと考えられますが、閉鎖した空間・近距離での大人数の会話等には注意が必要です。

飛沫感染：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、他の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染する。

接触感染：感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、その手で周りの物に触れてウイルスがつく。他の人がその物に触ってウイルスが手につき、その手で口や鼻を触って粘膜から感染する。感染場所の例：電車やバスのつり革、ドアノブ、手すり、スイッチなど

これまで、国内で集団感染が確認された場に共通するのは、**次の3つの条件**が同時に重なった場合とされています。

- ①換気の悪い密閉空間であった
- ②多くの人が密集していた
- ③近距離（お互いに手を伸ばしたら届く距離）での会話や発声が行われた

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

新型コロナウイルスへの感染に不安がある方は

- 帰国者・接触者相談センター（土曜日・日曜日・祝日も対応）
○9時00分から21時00分まで 熊野保健所（コールセンター経由） ☎0597-89-6161
○21時00分から翌9時00分まで 三重県救急医療情報センター ☎059-229-1199

新型コロナウイルス感染症に関する一般的な問い合わせは

- （9時00分から21時00分まで土曜日・日曜日・祝日も対応）
○熊野保健所（コールセンター経由） ☎0597-89-6161
○三重県庁医療保健部薬務感染症対策課 ☎059-224-2339

感染予防対策等このチラシに関することは

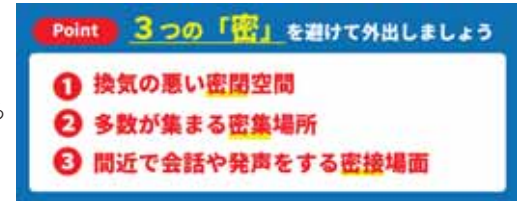
- 熊野市役所健康・長寿課保健予防第1係 ☎0597-89-3113



新型コロナウイルス感染症の感染予防対策は

感染しないようにするために

- 手洗いをこまめに行いましょう。
特に外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などに石鹸で手を洗う、またはアルコール消毒液で手指消毒を行いましょう。
- 十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、体調管理をしましょう。
- 定期的に部屋の換気をし、適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。
- 高齢者や基礎疾患のある人は、できるだけ人混みの多い場所を避けましょう。※人が多く集まる場所では、マスクの着用も予防の一つです。



ほかの人にうつさないために

- 咳やくしゃみが出てしまう時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周囲の人から顔をそらしましょう。

3つの咳エチケット



- 使用したティッシュは、すぐにビニール袋やふた付きのゴミ箱などに捨てましょう。その後すぐに手洗いしましょう。
- 咳やくしゃみの症状が出たらマスクをつけましょう。
- 発熱などの風邪の症状が出たら、学校や会社を休み、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。

自分や家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合は

- このチラシの裏面「家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～」を参考にし、家庭内で感染が広がらないよう注意してください。

自分や家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと ～8つのポイント～

令和2年3月23日 熊野市健康・長寿課
(厚生労働省リーフレット「家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～」参照)

部屋を分けましょう

- ◆ 感染者（または感染が疑われる人）は、換気ができる個室で過ごし、極力部屋から出ないようにしましょう。食事や寝るときも家族とは別室としてください。
- ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
- ・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ・トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

お世話はできるだけ限られた方で

- ◆ お世話をする人は、可能な限り一人に決めておきましょう。また、心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者（または感染が疑われる人）のお世話をするのは避けてください。

できるだけ全員がマスクをつけましょう

- ◆ 使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- ◆ マスクの表面には触れないようにしてください。
マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- ◆ マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。
(アルコール手指消毒剤でも可)
※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換しましょう。
※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆いましょう。

全員がこまめに手を洗いましょう

- ◆ こまめに石鹸で手を洗いましょう、またはアルコール消毒をしましょう。
洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

換気をしましょう

- ◆ 定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ◆ 共用部分（ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など）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。
 - ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
 - ・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください（目安となる濃度は0.05%です。製品の濃度が6%の場合、水3Lに対し液を25ml入れます。）。
- ◆ トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤（0.1%の次亜塩素酸ナトリウムを含むもの）でこまめに消毒しましょう。
 - ・タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
 - ・感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- ◆ 洗浄前のものを共用しないようにしてください。
 - ・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

汚れたリネン、衣類を洗濯しましょう

- ◆ 体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。
 - ・糞便からウイルスが検出されることがあります。

ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆ 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

- 感染者（または感染が疑われる人）は外出を避けて下さい。
- 家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。