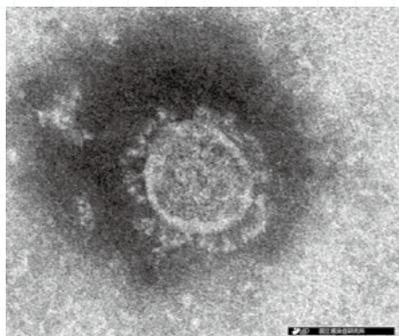


新型コロナウイルス感染症対策

— 私たちにできること —



画像提供:国立感染症研究所

国内において新型コロナウイルスに感染した事例が相次いで報告され、小規模な患者の集団(クラスター)から、新たな患者の集団が発生しています。

私たち一人一人が感染をできる限り抑えるための行動を心掛けることが重要です。皆さんで感染予防に努めていきましょう。

※掲載情報は3月23日現在のものです

【問い合わせ先】健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

新型コロナウイルス感染症とは

コロナウイルスによる感染症で、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)を訴える人が多いのが特徴です。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)で、飛沫感染と接触感染によってうつるといわれています。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されています。

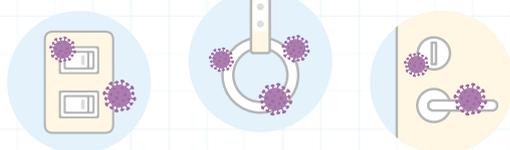
飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。



接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接触れなくても感染します。



集団(クラスター)感染の防止が重要

国は感染の拡大を防ぐためには、患者の集団(クラスター)が次の集団を生み出すことの防止が重要としています。1人の感染者が複数に感染させた事例から、集団感染を起こしやすい条件が分かってきました。

集団(クラスター)感染を起こしやすい3つの条件

- ▶密閉空間であり、換気が悪い
- ▶手の届く距離に多くの人がいる
- ▶近距離での会話や発声がある

感染を防ぐためにできること

日常生活でできる感染症対策や健康管理に心がけてください

- 1 石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒を行う。
- 2 咳やくしゃみをするときは、マスク、ハンカチ、タオルなどで口や鼻をおさえ「咳エチケット」を守る。
- 3 適度な湿度を保ち、こまめに換気を行う。
- 4 十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておく。
- 5 換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間や不特定多数の人が接触するおそれが高い場所に集団で集まることを避ける。

発熱などの風邪症状が見られる場合

風邪症状がある場合は、仕事や学校を休み、外出を控えてください。休むことは本人のためだけでなく、感染拡大の防止にもつながる大切な行動です。



正しい手の洗い方



① 流水でよく手を濡らした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする。



② 手の甲を伸ばすようにこする。



③ 指先や爪の間を念入りこする。



④ 指の間を洗う。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗う。



⑥ 手首も忘れずに洗う。

帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう。

手洗いの前に

時計や指輪は外しておきましょう。

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しょう。



よく触れる場所は消毒を

接触感染を防ぐためにも、家の中や職場の手がよく触れるところを消毒しましょう。

テーブル、ドアノブ、トイレ、手すり、照明のスイッチなど、1日1回以上消毒しましょう。

塩素系漂白剤でできる消毒液の作り方

用途	濃度	希釈方法
手すりやドアノブなど	0.05%	500mlの水道水に塩素系漂白剤を5ml(ペットボトルのキャップ1杯分)を入れる
吐しゃ物が付着した床など	0.1%	500mlの水道水に塩素系漂白剤を10ml(ペットボトルのキャップ2杯分)を入れる

消毒方法

消毒液を十分に含ませてペーパータオルなどで、一方向に拭く。金属部分は腐食する可能性があるため水拭きします。

※スプレー式ボトルでの噴霧は、ウイルス拡散の可能性があるので、好ましくありません

一方向に



【注意事項】

- ▶ 換気をしながら行いましょう。
- ▶ 塩素系漂白剤を吸い込んだり、手についたりすることを防ぐため、マスクやゴム手袋を着用しましょう。
- ▶ 使用後のペーパータオルなどを入れ、廃棄するためのビニール袋を準備しましょう。
- ▶ 正しく希釈した消毒液を作りましょう。
- ▶ 作り置きしたものは効果がなくなるため、消毒するたびに作りましょう。



手作りマスクを活用しましょう

手作りマスクを作ってみませんか。簡単なマスクの作り方をホームページに掲載しています。

作り方はこちらから→



感染したかも…と思ったら

下記の①～③の症状がある人は、「帰国者・接触者相談センター」に相談してください。

- ① 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。
- ② 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
- ③ 高齢者や糖尿病、心不全、呼吸器疾患などの基礎疾患がある人は、上の状態が2日程度続く場合
→相談の結果、感染の疑いのある場合は、専門の「帰国者・接触者外来」を紹介されます。

同センターで、感染の疑いがないと判断されても、かかりつけ医を受診できます。肺炎の症状がみられるなど、診察した医師が必要と認める場合には、再度同センターと相談し、受診を勧められた医療機関でコロナウイルスのPCR検査を受けられます。

帰国者・接触者相談センター ※時間外は電話転送で対応 ☎0968(25)4138 午前9時～午後7時(菊池保健所内)



最新情報はホームページから

新型コロナウイルス感染症の情報は随時更新されています。最新の情報を確認してください。

新型コロナウイルス感染症対策のため、学校が臨時休業したり、各種イベントが中止・延期になったりしています。家族と一緒に過ごす時間が増えるこんなときだからこそ、将来のこと、家族のこと、いろんなことを話し合い、家族との過ごし方を見直してみませんか。

- 市ホームページ
小中学校の休校や施設休館、イベントの延期・中止情報など
- 首相官邸ホームページ
新型コロナウイルス感染症対策の情報など
- 熊本県ホームページ
県内の感染者発生状況や相談窓口など



市ホームページ ↑