

予防しよう!

新型コロナウイルス感染症

中国湖北省武漢市で発生が報告されてから世界中に感染が広がっている新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)。正しい予防法を心がけ、感染を防ぎましょう。

どのように「感染」するの?

感染者の飛沫 (くしゃみ、せき、つば など) と一緒に放出されたウイルスを、ほかの人が吸い込んで感染する「飛沫感染」と、感染者がウイルスのついた手で触ったものをほかの人が触って感染する「接触感染」が考えられています。

また、「密閉」「密集」「密接」の3つの「密」が重なる空間は、集団感染が起こるリスクが高いことがわかっています。このような場所に行くことは避けてください。



どのように「予防」するの?

こまめに手洗い

爪は短く切っておき、手洗いの前に腕時計や指輪を外します。

せっけんやハンドソープと流水で、こまめに手を洗います。下の図を参考に、ていねいに洗ってください。

手のひら	手の甲	指の間	指先・爪の間	親指のつけ根	手首も忘れずに
流水で手をぬらしてせっけんをつけ、手のひらをよくこする。	手の重ね、手の甲をのぼすようにこする。	指を組み合わせ、指の間を洗う。	指先・爪の間を念入りにこする。左右両方行う。	親指をつかみ、ねじり洗いする。左右両方行う。	手首も忘れずに洗い、流水で流して清潔なタオルや紙で拭き取る。

せきエチケット

せきやくしゃみが出るときはマスクをする。	ティッシュ/ハンカチなどで口や鼻を覆う。使ったティッシュはすぐに捨てる。	上着の内側やそでで覆う。	アルコール消毒も効果があります。

気になる「症状」があるときは?

次の人は「帰国者・接触者相談センター」に相談を

- かぜの症状や 37.5 度以上の発熱が 4 日以上続く。
- 強いだるさ (倦怠感) や息苦しさ (呼吸困難) がある。
- 高齢者や基礎疾患がある人は重症化しやすいため、上記の症状が 2 日程度続く場合は相談を。



発熱等、かぜの症状がみられたら、学校や会社を休み、外出を控えましょう。



詳細は厚生労働省HPをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症に関する問い合わせ先

地域の保健所や各自治体が設ける専用相談窓口

厚生労働省 電話相談窓口 ☎ 0120-565653 (フリーダイヤル) 午前9時～午後9時