

# ほけんたいり3月

ほうどうとう と あ  
報道等でも取り上げられている**新型コロナウイルス**ですが、国内においても感染した事例が相次いで報告されています！国内での感染をできる限り抑えるためにも一人一人が**感染症対策**を万全にしましょう！

## ●新型コロナウイルスはどのようなウイルス？●

・コロナウイルスは、発熱や呼吸器症状を引き起こすウイルスで人に感染するものは6種類あると言われています。



## ●新型コロナウイルス感染症の潜伏期間はどれくらい？●

・WHOによれば、現時点の潜伏期間は**1~12.5日**（多くは**5~6日**）とされておりまた他のコロナウイルスの情報などから感染者は14日間の健康状態の観察が推奨されています。

## ●新型コロナウイルスはどのように感染する？●

・現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

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

**※主な感染場所：満員電車など人が多く集まる場所**

(2) **接触感染**；感染者はくしゃみや咳を口で押えた後その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他者がその物に触れるとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。

**※主な感染場所：電車のつり革、ドアノブ、スイッチなど**



## ●新型コロナウイルス感染症の発症が疑われるのはどのようなとき？●

・風邪症状や37.5°以上の発熱が4日以上続く場合（解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様）

・強い倦怠感（だるさ）や呼吸困難（息苦しさ）がある場合

このような症状が見られた場合には無理をせずに自宅で休養しましょう。

# ＜基本的な感染症対策＞

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は「手洗い」や「マスクを含む咳エチケット」です。

## ①手洗い

### 正しい手の洗い方

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

1



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。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

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。

## ②咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生省 検索



# ＜日常の健康管理＞

- ・免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を心がけましょう。

# ＜適切な環境保持＞

- ・教室等のこまめな換気を心がけるとともに空調や衣服による温度調節を含め温度、湿度の管理に努めましょう。