

新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルス感染症対策は、**風邪や季節性インフルエンザと同様の対策**になります。過剰に心配することなく、咳エチケットや手洗いなどの基本的な対策に努め、感染を予防しましょう。

Q コロナウイルスとは？

発熱や**上気道症状**を引き起こすウイルスで、人に感染症をおこすものはこれまでに6種類あることが分かっています。そのうち、中東呼吸器症候群（MERS）や重症急性呼吸器症候群（SARS）の原因ウイルスも含まれています。

Q どうやって感染するの？

現時点では、**飛沫感染（ひまつかんせん）**、**接触感染**が考えられます。

《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。別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み、ウイルスを含んだ飛沫が粘膜に接触することによって感染。

※ 咳やくしゃみ等の飛沫は、空気中で1~2m以内に落下します。

※ 主な感染場所：学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所。



《接触感染》

感染者がくしゃみや咳等付着した手で、ドアノブなど周りの物に触れてウイルスが付く。別の人がその物に触ってウイルスが手に付着。その手で口や鼻、眼を触って粘膜から感染。

※主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど



Q 潜伏期間は？

現在のところ不明ですが、最大14日程度と考えられています。

（参考：WHOでは潜伏期間2~10日間としています。）

Q 消毒剤は？

手指の消毒には ⇒ 消毒用アルコール（70%）

※アルコールが完全に乾燥するまで両手をすり合わせる

物の表面の消毒には⇒ 次亜塩素酸ナトリウム（0.1%）



Q 感染症対策は？

《手洗い》

ドアノブや電車のつり革などの様々なものに触れることにより、自分の手に付着している可能性があります。外出先からの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。

※手洗いは、流水と石鹸を用いて15秒以上しっかり行いましょう。



《咳エチケット》

- ☆ マスクを着用する。
- ☆ ティッシュなどで鼻と口をおおう。
- ☆ とっさの時は袖や上着の内側でおおう。
- ☆ 周囲の人からなるべく離れる。



《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、免疫力を高めましょう。



《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加湿器など使って、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

こまめに水分を補給するのもおすすめです。

■保健所では「帰国者・接触者相談センター」を設置して相談に応じています。

中国など海外渡航歴のある方、発熱（37.5℃以上）と呼吸器症状（咳など）があり新型コロナウイルス感染症を心配して受診を希望される方は、必ず保健所に電話でご相談ください。

二戸保健所（帰国者・接触者相談センター）： ☎0195-23-9206

《引用参考》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～（首相官邸）
新型コロナウイルスに関するQ&A（厚生労働省）