

新型コロナウイルス (COVID-19) 感染症について

■新型コロナウイルス感染症とは？

令和元年 12 月に中華人民共和国湖北省で発生が報告された新型コロナウイルス (COVID-19) に関連する呼吸器感染症です。咳や発熱等の症状や、肺炎の発生が報告されています。飛沫感染や接触感染で感染が広まると考えられています。

■次の症状がある方は、「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください

- 風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が 4 日以上続いている (高齢者や基礎疾患のある方は 2 日以上)
- 強いだるさ (倦怠感) や息苦しさ (呼吸困難) がある

センターで相談の結果、新型コロナウイルスの感染の疑いのある場合には、専門の医療機関を紹介します。マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

帰国者・接触者相談センターの一覧

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html



■一人ひとりの感染予防と拡大防止が大切です

発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。

個人が行う予防対策

- 外から帰ったら手洗い・うがいに努める
- アルコール消毒を使って手や指を消毒する
- 人が多く集まる場所に行かない
- 室内の適度な湿度、換気に努める
- 規則正しい生活を送り、休養を十分にとる
- バランスのとれた食事と適切な水分の補給に気をつける



「咳エチケット」による感染拡大の防止対策

- 咳、くしゃみの症状があるときはマスクをする
- マスクがないときは、咳、くしゃみをするときは口と鼻をティッシュや袖などで覆う

新型コロナウイルスについての多言語の情報 (やさしい日本語・英語)

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>



手を洗いましょう。

石鹸を泡立て、以下の手順で洗いましょう。

手洗い前の準備

- ◆爪は短く切っていますか？
- ◆時計や指輪をはずしていますか？

Check!



汚れが残りやすいところ

- ◆指先
- ◆指の間
- ◆親指の周り
- ◆手首
- ◆手のしわ

(1) 石鹸を泡立て、手のひらをよくこする



(2) 手の甲をのばすようにこする



(3) 指先・ツメの間を念入りにこする



(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



石鹸を洗い流し、清潔なタオルで拭き取って乾かす