

# 新型コロナウイルスを防ぐには

## 新型コロナウイルス感染症とは

～大切なお知らせです～

ウイルス性の風邪の一種です。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）を訴える方が多いことが特徴です。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）といわれています。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。

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、他の人がそのウイルスを口や鼻など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、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。特にご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

## 日常生活で気を付けること

まずは手洗いが大切です。裏面の「感染症ニュース 新型コロナウイルス感染症にご注意を！」をご確認ください。また、咳・くしゃみ等がある場合は「マスクの着用」「ハンカチや衣服の袖で口や鼻を覆い咳をする」など**咳エチケット**を行いましょう。

発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休み、毎日体温を測定し記録してください。



## こんな方はご注意ください

次の症状がある方は、裏面に記載の「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（解熱剤を飲み続けなければならない時を含む）
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

※高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合

### 【お願い】

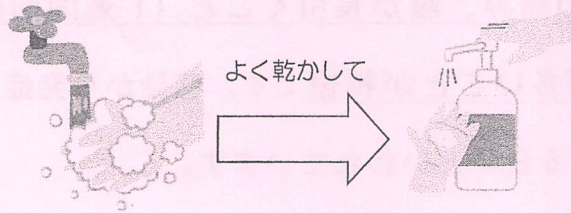
発熱、咳などの風邪症状がある場合は、医療機関に必ず電話連絡してから受診しましょう。

【平泉町保健センター 電話46-5571】 → → → **裏面も必ずご確認ください。**

# 感染症ニュース 新型コロナウイルス感染症に御注意を！

岩手県一関保健所作成 令和2年2月25日発行(随時更新)

## 手洗い・アルコール消毒



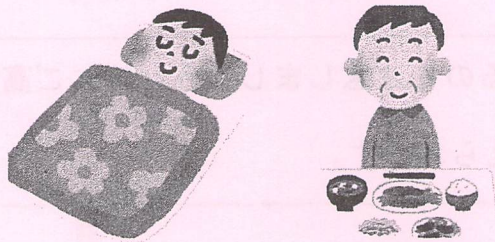
- 1 流水と石鹸による手洗いをしましょう。
- 2 インフルエンザウイルスとコロナウイルスには手指消毒用アルコールが有効です。

## 咳エチケット



咳・くしゃみ等の症状がある方は「マスクの着用」「布や袖で口や鼻を覆い咳をする」等、咳エチケットを行いましょ。咳する時に素手で覆うと、手が感染源になってしまいます。

## 十分な休息と栄養



疲労がたまると免疫力が低下しやすいです。規則正しい生活を心がけましょ。

## 人混みを避ける



患者さんが発した飛沫(くしゃみや咳で飛んだ唾液等)や汚染された箇所から感染します。不要な外出は避け、人混みを避ける等工夫ましょ。

**インフルエンザもコロナも予防方法は同じです。**

次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センターに」ご相談下さい

- ① 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている  
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
  - ② 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある
- ※ 高齢者や基礎疾患等がある方は、上の状態が2日程度続く場合

### 帰国者・接触者相談センター(岩手県一関保健所)

◆電話 0191-26-1415 ◆受付時間 9時00分~17時00分(平日)



### 帰国者・接触者相談センター(岩手県医療政策室)

◆電話 019-651-3175 ◆受付時間 9時00分~21時00分(土日・祝日も実施)

◆電話 019-629-5472 ◆受付時間 21時00分~9時00分(土日・祝日も実施)

### コールセンター(厚生労働省)

◆電話 0120-565653 ◆受付時間 9時00分~21時00分