

予防しよう！ 新型コロナウイルス 感染症

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、換気が悪く、人が密に集まって過ごすような環境は、集団感染のリスクを高めますので注意しましょう。

どのように予防するの？

手洗いやせきエチケットなど、一般的な感染対策を行いましょう。

◆こまめに手洗い

流水とせっけんでこまめに手を洗いましょう。外から帰ったときやせきをしたあと、食事の前や、口・鼻・目などに触れる前には手を洗いましょう。アルコール消毒も効果があります。

◆マスクの着用、せきエチケット



正しくマスクを着用する。



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。

十分な栄養と休養をとり、できるだけ人混みを避けましょう。発熱やせきなどの症状がある人との不必要な接触は避けましょう。

気になる症状があるときは？

次の人は地域の保健所などに設置されている「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日以上も続く。（解熱剤をのみ続けなければならない場合も同様）
- 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。

また、毎日体温を測定し、記録しておきましょう。

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
- 厚生労働省 新型コロナウイルスに関する帰国者・接触者相談センター

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