

感染症の予防について（新型コロナウイルス等） 令和2年2月17日

令和元年12月以降中華人民共和国湖北省武漢市を中心に、新型コロナウイルス感染症に関連した肺炎患者が多数報告されており、日本国内においても患者の発生が徐々に拡大しています。新型コロナウイルスの感染拡大は、くしゃみや咳などの「飛沫感染」とウイルスが付着した手で口などを触って感染する「接触感染」の二つが考えられています。

今後も国内での感染の拡大が予想されますので、風邪や季節性インフルエンザ対策などと同様に「手洗い」や「咳エチケット」など、対策に努めてください。

【感染症対策の基本】

「手洗い」 「咳（せき）エチケット」 「抵抗力」

対策！ 私たちにできること

手 洗 い

ドアノブやスイッチなど様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが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。**



咳 エ チ ケ ツ ト

咳やくしゃみが出る時は、できるだけ**マスクを着用**しましょう。マスクがない時は、ハンカチや袖などで**口・鼻を覆（おお）い**ましょう。



抵抗力

バランスの良い食事や**十分な睡眠**で抵抗力を高めておきましょう。

<イラスト
首相官邸ホームページ>

こんな方はご注意ください

※【2月17日現在】の情報です。
情報は更新される場合があります。

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。

（解熱剤を飲み続けなければならない時を含みます。）

○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**

《平日》【帰国者・接触者相談センター】岡山県真庭保健所

<受付時間> 平日 9:00 から 17:00

TEL 0867-44-2990 FAX 0867-44-2917

《夜間・土日祝日》【帰国者・接触者相談センター】岡山県庁

<受付時間> 平日 17:00 から 21:00、土日祝日 9:00 から 17:00

TEL 086-226-7869 FAX 086-225-7283

【厚生労働省 電話相談窓口】 0120-565653（フリーダイヤル）

<受付時間> 9:00 から 21:00（土日・祝日も実施）

※電話による相談ができない方にはFAXでも受け付けています。FAX 03-3595-2756

相談

【岡山県新型コロナウイルス感染症電話相談窓口】 086-226-7877

<受付時間> 9:00 から 21:00（平日） 9:00 から 17:00（土日祝日）

※電話による相談ができない方にはFAXでも受け付けています。FAX 086-225-7283

【真庭市健康推進課】 0867-42-1050 <受付時間> 8:30 から 17:15

1人ひとりができる感染症対策

手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが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す。

正しい手の洗い方



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。



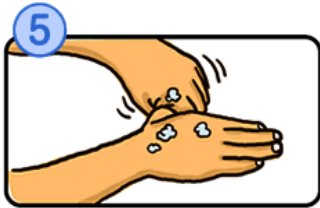
② 手の甲をのぼすようにこすります。



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ます。



⑥ 手首も忘れずに洗います。

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

石鹸で洗い終わったら、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。

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、免疫力を高めておきます。

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を使って、適切な湿度（50～60%）を保ちます。

咳（せき）

エチケット

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・マスクを着用します。
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ・とっさの時は袖や上着の内側でおおいます。
- ・周囲の人からなるべく離れます。

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るう



① マスクを着用する（口・鼻を覆う）



② ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う



③ 袖で口・鼻を覆う

咳やくしゃみを手でおさえる

何もしずに咳やくしゃみをする



【マスクの効果は？】 マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ効果が高いとされています。咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクをつけましょう。

一方で、予防用にマスクを着用することは、混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では一つの感染予防策と考えられますが、屋外などでは、相当混み合っていない限り、マスクを着用することによる効果はあまり認められていません。

咳や発熱などの症状のある人に近づかない、人混みの多い場所に行かない、手指を清潔に保つといった感染予防策を優先して行いましょう。



鼻と口の両方も確実に覆う



ゴムひもを目にかけず



隙間がないよう鼻まで覆う

正しいマスクの着用

首相官邸ホームページより

情報は随時更新されます。詳しくは厚生労働省や岡山県、真庭市ホームページ等でご確認ください。