

# 新型コロナウイルス感染症の対策について

## 新型コロナウイルスについて

### ● 症状と経過

- ・発熱や咳などのかぜ症状、味覚・嗅覚異常など。
- ・発症した人のうち、80%の人が軽症のままで治癒しています。

### ● 感染から発症までの潜伏期間

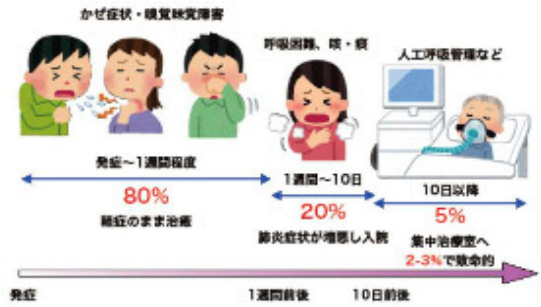
1～14日間と言われています。多くは約5日で発症しています。

### ● 他の人に感染させる期間

発症2日前から発症後7～10日程度と考えられています。

### ● 感染経路

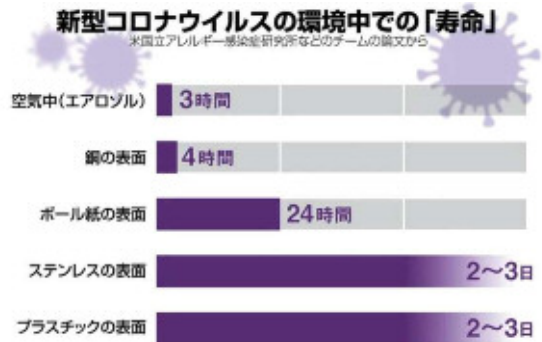
飛沫（ひまつ）感染、接触感染により感染します。



飛沫感染	咳やくしゃみ、つば、鼻水などの飛沫（とびちったしぶき）の中に含まれているウイルスを口や鼻から吸い込むことにより感染することです。
接触感染	ウイルスが付着した手指で鼻や口、目に触れることで、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染することです。感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手でドアノブ、スイッチ、手すりなど周りの物や場所に触れるとウイルスが付きます。

## ※新型コロナウイルスの残存期間

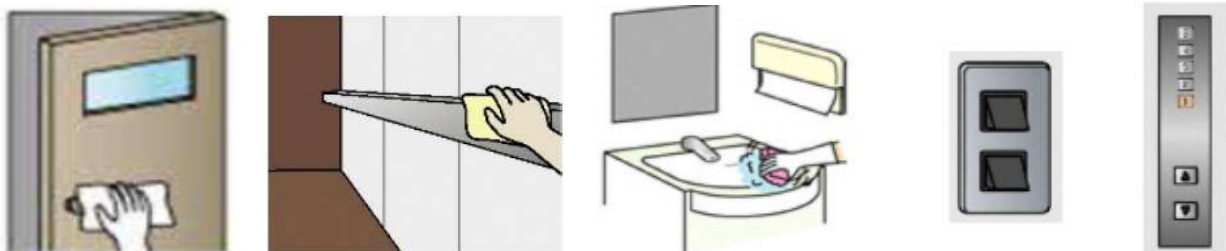
海外の調査では、  
空気中（エアロゾル）では3時間まで  
プラスチックやステンレスの表面では72時間まで  
ウイルスが残存していました。  
また、段ボールの表面では24時間以降はウイルスの生存が確認されなかった、となっています。



## ※新型コロナウイルスの付着する場所

クルーズ船における環境調査では、まくら、テーブル、電話受話器、テレビリモコン、椅子の取手、トイレ周辺から頻りに新型コロナウイルスの遺伝子が検出されました。日常生活のなかでは、ドアノブ、照明などのスイッチ、洗面台、トイレのレバー、手すりなどのよく触れる場所もウイルスが付着する可能性が高いと考えられます。

■これらの場所を薄めた次亜塩素酸ナトリウム液などで拭き、消毒しましょう。



## 感染の予防や気を付けること

### 感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
  - 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
  - 外出時や屋内でも会話をするとき、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する**。ただし、**夏場は、熱中症に十分注意する**。
  - 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。  
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
  - 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

## 日常生活上での基本的な生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** □咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に） □身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）**
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



新型コロナウイルスに感染しないことは大切です。しかし、仕事や外出をする以上、完全に感染を防ぐことは難しいことと言えます。このため、もし感染したとしても重症化しないように準備しておくことも大切です。

右記の因子を持っている人は、新型コロナウイルスによる致死率が高いことがわかっています。「高齢」以外は、食事や運動など生活習慣の乱れが原因とされているものばかりです。これを機に、食事などの生活習慣を見直してみましょう。

### 重症化のリスク因子

- ・65歳以上の高齢者
- ・慢性呼吸器疾患
- ・慢性腎臓病
- ・糖尿病
- ・高血圧
- ・心血管疾患
- ・肥満（BMI 30以上）

## もし家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合、家庭内での注意点

上記の基本的な生活様式に加えて、以下のことをご参考にしてください。

### ◆部屋を分けましょう。

子どもがいる方や部屋数が少ない場合は、距離を保ったり仕切りやカーテンなどの設置が対策として考えられます。

### ◆マスクをつけましょう。

マスクの表面に触れないよう、ゴムやひもをつまんで外しましょう。またマスクを外した後は必ず石けんで手を洗いましょう。

### ◆手で触れる場所を消毒しましょう。

「※新型コロナウイルスの付着する場所」を参考に、薄めた次亜塩素酸ナトリウム液などで拭いて消毒しましょう。タオル、衣類、食器、はし・スプーンなどは通常の洗濯・洗浄でかまいません。

＜洗浄前のものは共用しないでください。＞

◎何か気になるときは那賀町保健医療福祉課（☎62-1141）  
那賀町保健センター（☎62-3892）までお問い合わせください。