

新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～

新型コロナウイルス感染症について？

コロナウイルスとは？

これまでに、人に感染する「コロナウイルス」は、7種類見つかっており、その中の一つが、昨年12月以降に問題となっている、いわゆる「新型コロナウイルス (SARS-CoV2)」です。このうち、4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10～15% (流行期は35%) を占め、多くは軽症です。残りの2種類のウイルスは、2002年に発生した「重症急性呼吸器症候群 (SARS)」や2012年以降発生している「中東呼吸器症候群 (MERS)」です。コロナウイルスはあらゆる動物に感染しますが、種類の違う他の動物に感染することは稀 (まれ) です。また、アルコール消毒 (70%) などでも感染力を失うことが知られています。

どうやって感染するの？

新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかについては、現時点では、飛沫感染 (ひまつかんせん) と接触感染の2つが考えられます。

(1) 飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
別の人があるウイルスを口や鼻から吸い込み感染
※主な感染場所 劇場、満員電車などの人が多く集まる場所



(2) 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
別の人がある物に触ってウイルスが手に付着
その手で口や鼻を触って粘膜から感染



※主な感染場所 電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

(イラスト: 政府広報オンライン)

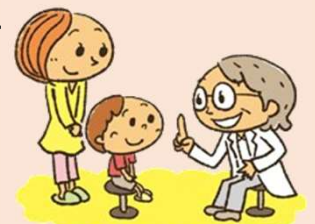
新型コロナウイルス感染症が疑われる方へ

発熱などのかぜ症状がある場合は、仕事や学校を休んでいただき、外出やイベントなどへの参加は控えてください。休んでいただくことはご本人のためにもなりますし、感染拡大の防止にもつながる大切な行動です。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他者に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

発熱などのかぜ症状について、現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気による場合が圧倒的に多い状況です。風邪やインフルエンザ等の心配があるときには、これまでと同様に、かかりつけ医等にご相談ください。

新型コロナウイルスへの感染のご心配に限っては、「帰国者・接触者相談センター」(33-5184)にお問い合わせください。特に、以下の目安に当てはまる方は、同センターにご相談ください。



(イラスト: 政府広報オンライン)

- 風邪症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方 (解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
- 強いだるさ (倦怠感) や息苦しさ (呼吸困難) がある方
- 高齢者をはじめ、基礎疾患 (糖尿病、心不全、呼吸器疾患 (慢性閉塞性肺疾患など)) がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方で上記の症状が2日程度続く場合

「帰国者・接触者相談センター」では、相談の結果、感染が疑われると判断した場合には、帰国者・接触者外来への受診を調整します。その場合には、同センターより勧められた医療機関を受診してください。複数の医療機関を受診することは控えてください。

同センターで、感染の疑いがないと判断された場合でも、これまで同様かかりつけ医を受診していただけます。その場合、肺炎症状を呈するなど、診察した医師が必要と認める場合には、再度同センターと相談の上、受診を勧められた医療機関でコロナウイルスのPCR検査を受けていただきます。

対策は裏へ!

一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？

■新型コロナウイルスに感染しないようにするために

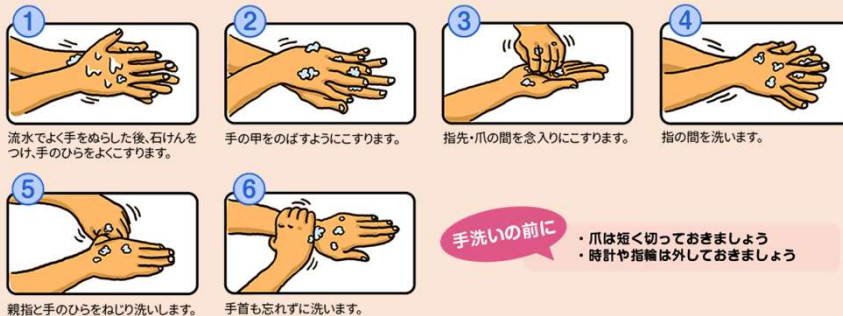
まずは、一般的な感染症対策や健康管理を心がけてください。

具体的には、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒などを行い、できる限り混雑した人込みの多い場所を避けてください。屋内でお互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすときは注意が必要です。また、十分な睡眠をとっていただくことも重要です。

(1) 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



石けんで洗い終わったら、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。

(2) 普段の健康管理

(イラスト: 政府広報オンライン)

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。

(3) 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。

■ほかの人にうつさないために

<咳エチケット>

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人との距離が近い接触(互いに手を伸ばしたら届く距離でおおよそ2mとされています)が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。



<正しいマスクの着用>



関連情報

- ① [新型コロナウイルスお役立ち情報](#) (首相官邸ホームページ)
- ② [新型コロナウイルスについて](#) (厚生労働省)
- ③ [海外安全情報ホームページ](#) (外務省)

①



②



③

