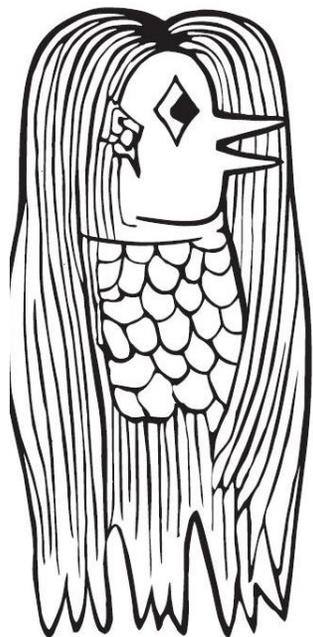


コロナウイルスについて

知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

中央安全衛生委員会

2020年4月21日

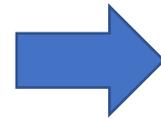
そもそも、コロナウイルスとはどのようなウイルス??

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」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です。また、アルコール消毒（70%）などで感染力を失うことが知られています。

しかし！「新型」というだけあって、有効的なワクチンも未だ開発中で、絶対に治るとい治療法がありません！！

なので、まずは罹らないことが大事！！

- ①それは分かっているけど、具体的な予防策は??
- ②もしかしたら、これって感染している!?
- ③自分が感染したらどうしたらいい?
- ④今、私たちにできることは??



知りたいことは沢山！！

次のページからひとつずつ説明していきます



①感染しない事が一番だと分かっているけど、具体的な予防策は??

まずは、**手洗い**が大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方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。また、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。

そして、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%）を保つことも有効とされます。



(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)

また、室内で過ごす際には換気をおこない、会食など人が密に集まって過ごすような空間、不特定多数の人が接触するおそれが高い場所は、自分のため・大切な人のために今の時期は避けましょう。

②もしかしたら、これって感染している！？ と思ったときは・・・

次の症状がある方は（１）（２）を目安に「[帰国者・接触者相談センター](#)」にご相談ください。

（１）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のある方は、風邪の症状や37.5℃以上の発熱が2日程度続く場合、又は強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合

センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。

マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

なお、現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多い状況であり、インフルエンザ等の心配があるときには、通常と同様に、かかりつけ医等に御相談ください。

また、最近では上記のような自覚症状がなくても「味覚や嗅覚の異常」が見られた方で検査が陽性であった方々も複数いるようです。

正常時の自分の体調と比べて違和感を感じた場合も、マスクを着用したり不要不急で外出をしないなど、周りの方のために万が一の行動をとる思いやりの心を持ちましょう。

③もし自分や家族が感染していることが分かったらどうする??

自分自身の感染が発覚した場合は、医療機関の指示に従い治療することはもちろんですが、職場の同僚や家族など、濃厚接触者がいる場合がほとんどです。

自分や家族のウイルス感染が発覚し、場合によって自宅療養になった場合は以下のようなことに注意して過ごしましょう。

- 1.感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける
- 2.感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方（一人が望ましい）にする
- 3.できるだけ全員がマスクを使用する
- 4.小まめにうがい・手洗いをする
- 5.日中はできるだけ換気をする。
- 6.取っ手、ノブなどの共用する部分を消毒する
- 7.汚れたリネン、衣服を洗濯する
- 8.ゴミは密閉して捨てる



濃厚接触者を確認するために、世間に対して過去の行動範囲など自分の行動を公にすることになります。公使ともに、万が一を考え普段から自覚のある行動をしましょう！！

④今、わたしたちにできることは??

3つの「密」を避けましょう!

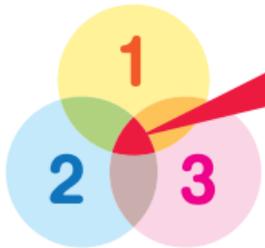
①換気の悪い
密閉空間

②多数が集まる
密集場所

③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろった場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。



新型コロナウイルス感染症は、罹患しても約8割は軽症で経過し、治癒する例が多いことが報告されていますが、高齢者や基礎疾患をお持ちの方は、重症化するリスクが高いことが報告されています。皆さまご自身を守るため、そして、大切な人を守るため、お願いへのご協力をお願いします。



食料品は必要な分だけ買うようにしましょう。

過度な買いだめや買い急ぎはしないでください。

転売目的の購入はしないでください。

食べきれずおいしくなくなったり、食品ロスにもなってしまいます。

転売目的の購入は望ましくない行為です。

一人一人が「自分だけはいいや、大丈夫」などという無責任な考えを持たず、「大切な人・医療従事者や世の中の為に頑張っている人」の事を考えて思いやりのある行動に努めましょう。