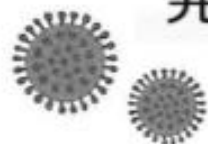




新型コロナウイルス感染症 予防と感染拡大の防止方法

新型コロナウイルス感染症について

発熱・喉の痛み・長引く咳・強いだるさが特徴の
ウイルス性の風邪の一種



感染経路	<p>➤ 飛沫感染</p>  <p>感染した人の咳やくしゃみの飛沫からウイルスを吸い込む</p>	感染
	<p>➤ 接触感染</p>  <p>感染した人が触れた吊り革やドアノブからウイルスが手に付着し、その手で鼻や口に触れる</p>	
症状	37.5℃以上の発熱・喉の痛み・咳・強いだるさ・息苦しさ など	
潜伏期間	1日から12.5日（多くは5日から6日）	
治療方法	対症療法（現時点でウイルスに有効な薬はなし）	

感染疑いがあるときはどうするか

出社・外出・自己判断での受診を控えて

「帰国者・接触者相談センター」へ連絡する！

症状

- ✓ 風邪のような症状
- ✓ 37.5℃以上の発熱
- ✓ 強いだるさ（倦怠感）
- ✓ 息苦しさ（呼吸困難）

**4日以上
続いたら**

厚生労働省ホームページより
「帰国者・接触者相談センター」
に連絡して指定された医療機関へ！
※自己判断で自由に受診はNG！

ただし重症化のハイリスク者は**2日以上**続いたら連絡を！

- ✓ 高齢者（65歳以上）
- ✓ 基礎疾患がある方
（糖尿病・心不全・呼吸器疾患など）
- ✓ 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
- ✓ 妊婦

新型コロナウイルス予防の基本

感染経路を断つ

- 手洗い・手指消毒・手肌の荒れのケア
- 指先で公共のものに触れない（肘、腕、指の関節を活用）
- 自分や周囲の人が頻繁に触れる物の消毒
- うがい
- マスク（咳やくしゃみのある人は必ず着用）
- 人混みや集会へ行かない（通勤の満員電車で特に注意！）

体の免疫力・防御機能を上げる

- 屋内の湿度を保つ（50～60%）
- 十分に睡眠をとる（最低でも7時間以上）
- 免疫力を上げる食事を規則正しくバランス良く食べる

- ・たんぱく質（肉・魚・大豆製品・卵・乳製品 など）
- ・ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE（レバー・うなぎ・果実・野菜・ナッツ類）
- ・ミネラル（野菜・乳製品・魚・肉・ナッツ類）
- ・ポリフェノール（コーヒー・ワイン）
- ・n-3系多価不飽和脂肪酸（イワシやアジなどの青魚）
- ・発酵食品

手洗いの効果とタイミング

効果

手洗いの方法	残存ウイルス数
手洗いなし	約100万個
流水で15秒手洗い	約1万個
ハンドソープで60秒もみ洗い後 流水で15秒すすぎ	数十個
ハンドソープで10秒もみ洗い後 流水で15秒すすぎを2回繰り返す	数個

ハンドソープで
2度洗いが
最も効果的！

タイミング

- 帰宅時・出勤時・外出から帰った後
- 電車や公共施設など人混みに入った後
- マスクの着用前・着用後
- 飲食の前（間食も含む）
- トイレの後
- 不潔なもの（ゴミや汚物）に触れた後
- 咳やくしゃみをした後
- 咳やくしゃみをしている人に接した後

洗い残しの多い箇所



正しい手洗いの方法

手洗いの前に CHECK

- ・爪を短く切りそろえる（ウイルスは爪の間に入りやすく除去が困難）
- ・指輪や腕時計などのアクセサリーを外す
- ・手洗い後にも触れるスマートフォンなどを消毒しておく

1



流水でよく手をぬらした後、石鹸をつけ、手のひらをよくこすります。



手のひらのしわ、指先、指の腹までしっかりと洗う！

2



手の甲を、のぼすようにこすります。



親指側から小指側まで洗い残さない。指先も忘れず！

3



指先・爪の間を念入りにこすります。



爪先・爪の付け根・爪と皮膚の間の溝まで丁寧に洗う

4



指の間を洗います。



甲側の指の間も、手のひらと甲を重ねた形で洗う

5



親指と手のひらをねじり洗います。



親指の付け根の膨らんだ箇所と小指の外側も洗う

6



手首も忘れずに洗います。



ひじの近くまで、腕周りをすべて洗う

洗い終わったら流水で十分にすすぎ、清潔なタオル・紙タオルでよく拭き取って乾燥させる
手指消毒液は手のひらに多めに取り、最初に指先をつけ込んでから手洗いと同じ手順で擦りこむ



正しいうがいについて

タイミング

- 出勤時・外出から帰ったとき
- 電車や公共の施設など人混みに行ったあと
- 飲食の前後（間食も含む）
- トイレのあと
- 咳やくしゃみをしている人に接したあと
- マスクの着用前・着用後

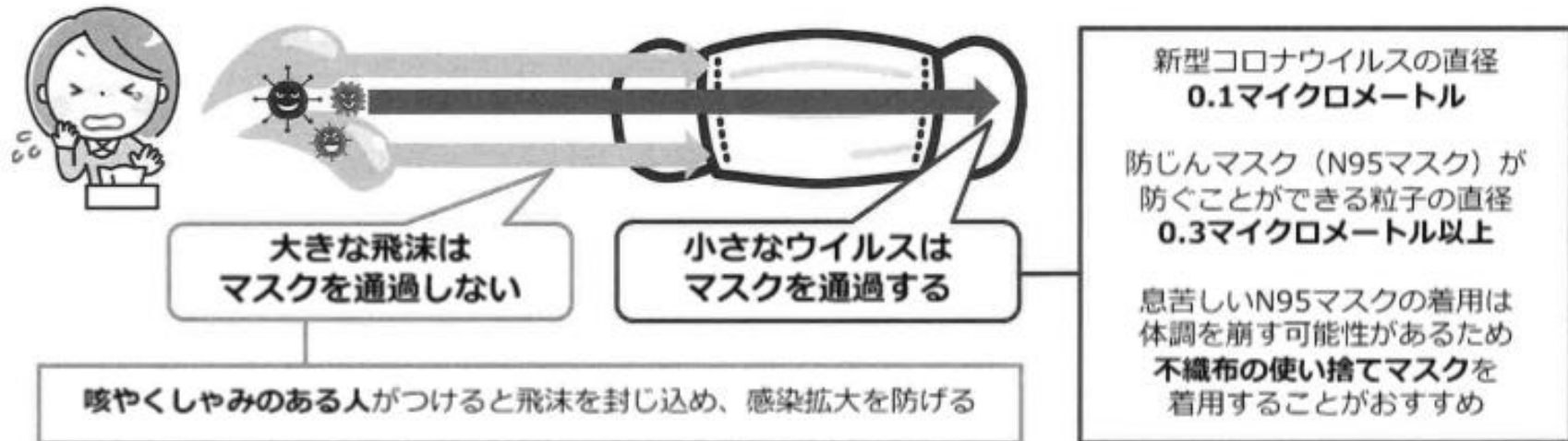
方法



マスクの効果

ウイルスの通過を防ぐことはできないが間接的な予防効果あり！

人の多い密閉された室内や満員電車では特に有効！



間接的な予防効果

接触感染予防

ウイルスの付着した手で直接自分の顔に触れることがなく鼻や喉からウイルスが侵入しない

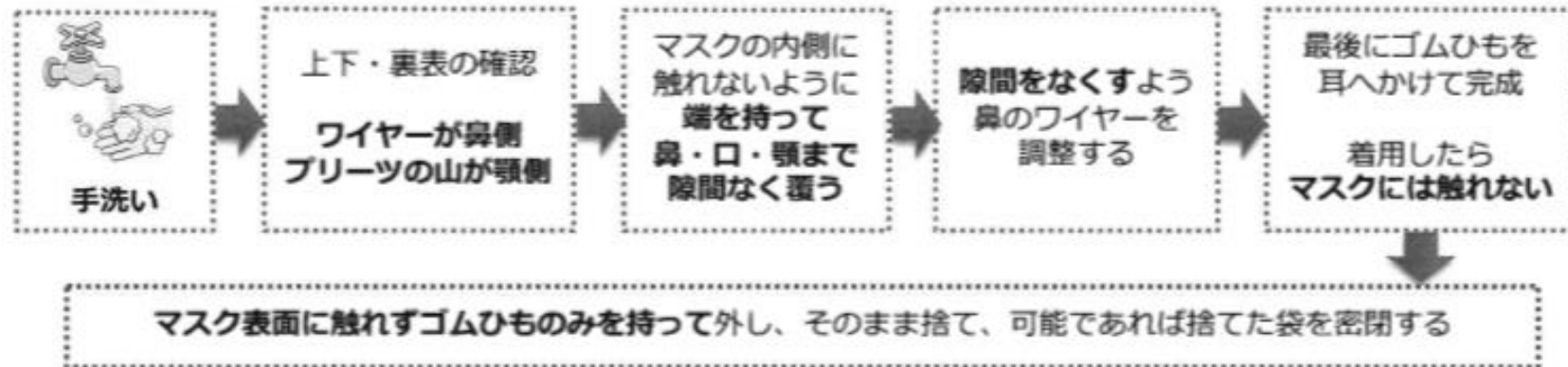
体の防御機能UP

鼻や喉が乾燥で傷付かないのでウイルスが体内に侵入しづらい



マスクの正しい使い方

正しい着脱方法



交換頻度 **最低でも1日に1回 できれば半日に1回 交換する**

ただし… 医療機関や人混みなど汚染度の高い場へ行ったら都度交換

マスクが手に入らない人は……

- ✓手洗い・うがいなどの感染予防を徹底する
- ✓睡眠・栄養を十分にとり、ストレスをためないようにして免疫力を上げる
- ✓きちんと洗い替えをしながら清潔なガーゼや布製のマスクを着用する
- ✓汚染された手や髪が、鼻・口に触れないように注意する

感染拡大に備えてできること

職場や自宅に備蓄しておく物

- ✓ ハンドソープ
- ✓ アルコール消毒液（手指消毒用）
- ✓ 使い捨てペーパータオル（ハンカチや手乾燥機よりも衛生的）
- ✓ 使い捨てマスク
- ✓ アルコールや次亜塩素酸系の消毒剤・除菌スプレー（掃除用）
- ✓ 使い捨て手袋・エプロン・ビニール袋（感染源となる汚物の処分用）

※ 過剰な買い占めなどはせず、必要な数を準備しておきましょう



身近に感染者が発生したら

自分の体調把握・管理

濃厚接触者となったと考えて
症状があれば入社・外出を控え
帰国者・接触者相談センターへ申出

咳エチケットの徹底

- ・咳やくしゃみがあるときはマスクを着用する
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆う
- ・とっさのときは袖や上着の内側で鼻と口を覆う
- ・周囲の人からなるべく離れる

自宅や職場の消毒

- ・感染者が触れたもの（ドアノブなど）や使った場所を消毒する
- ・自分や多くの人が頻繁に触れる場所を最低でも1日に1回は消毒する

新型コロナウイルス感染症について県民の皆様へのお願い

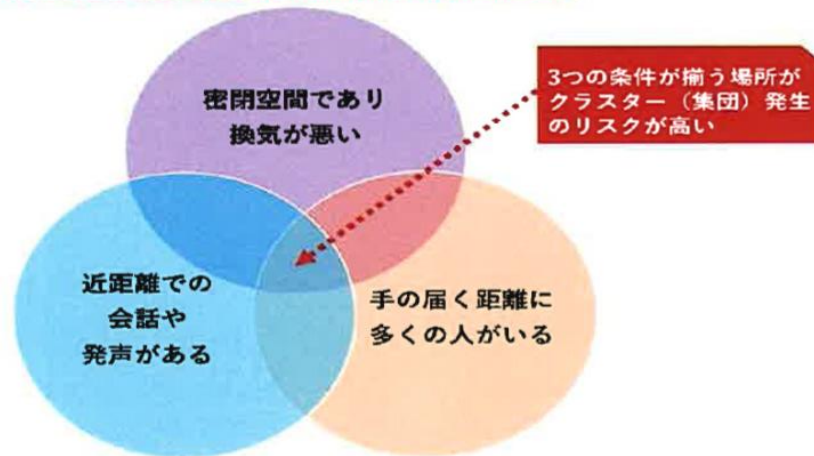
日ごろの対策や、もしもの時の対応を正しく知っていただき、
県内での感染者を作らない・感染を広めないよう、ご協力をお願いします。

日ごろの感染症対策

- ◆発熱等の風邪症状が見られるときには**外出を控えましょう。**
- ◆日ごろから、手洗い、手指消毒液による消毒、咳エチケット、外出時のマスク着用をしっかりと行いましょう。

集団感染を防ぐために

- ◆**換気が悪く、人が集まる空間は避けましょう。**



もしもの時は

- ◆感染しているか不安な場合は、以下のことを相談の目安にしてください。
○強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方
○風邪症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方
- ◆感染が疑われる場合には、まず、**お近くの県内電話相談窓口**に必ずご相談を。相談窓口で医療機関を紹介された際は、**マスクを着用の上来院**してください。
- ◆上記の症状に当てはまらなくても発熱や呼吸器症状があり、かかりつけ医を受診する際は、**事前にかかりつけ医に電話でご相談ください。**

県内の電話相談窓口

	電話番号	FAX番号
福井市保健所	0776-33-5184	0776-33-5473
福井保健所	0776-36-3429 0776-60-1125	0776-34-7215
坂井保健所	0776-73-0600 0776-73-0626	0776-73-0763
奥越保健所	0779-66-2076 0779-64-5774	0779-65-8410
丹南保健所	0778-51-0034	0778-51-7804
二州保健所	0770-22-3747 0770-22-3735	0770-24-1205
若狭保健所	0770-52-1300 0770-52-1483	0770-52-1058

- ◆受付時間 8：30～21：00 夜間は携帯電話番号がアナウンスされます。