

1. 新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルスについてより詳しくお知りになりたい方は、こちら別ウィンドウで開くのQ&A(厚生労働省HP)をご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html

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%)などで感染力を失うことが知られています。

詳しくは、国立感染症研究所「コロナウイルスとは」別ウィンドウで開くをご覧ください。

どうやって感染するの？

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 感染者の飛沫(くしゃみ、咳(せき)、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

※感染を注意すべき場面: 屋内などで、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

(2) 接触感染 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接接しなくても感染します。

※感染場所の例: 電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど



(厚生労働省)

2. 一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？

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場所を避けてください。また、十分な睡眠をとっていただくことも重要です。

また、人込みの多い場所は避けてください。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ご注意ください。

(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

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。

(厚生労働省)

(2) 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。

(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、咳やくしゃみをする際、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。

(厚生労働省)

(厚生労働省)



正しいマスクの着用



3. 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。そのためには、企業、社会全体における理解が必要です。厚生労働省と関係省庁は、従業員の方々が休みやすい環境整備が大切と考え、労使団体や企業にその整備にご協力いただくようお願いしています。

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、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」別ウィンドウで開くにお問い合わせください。特に、先日「相談・受診の目安」として公表しました以下の条件に当てはまる方は、同センターにご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合(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(けんたいかん))や息苦しさ(呼吸困難)がある場合 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

(厚生労働省)

・風邪の症状や37.5度以上の発熱が2日程度続く場合・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合

「帰国者・接触者相談センター」では、皆さまから電話での相談を受けて感染が疑われると判断した場合には、帰国者・接触者外来へ確実に受診していただけるよう調整します。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。

(厚生労働省)

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～

(首相官邸ホームページより)

