



コロナウイルス感染症について



現在、日本国内で感染者210名、死亡者4名となっています。(2月28日7時時点 厚生労働省発表)
現時点での島根県における感染者の報告はないですが、全国各地で感染が拡大される今、一人一人の行動や心がけが感染拡大を防ぎます。

新型コロナウイルス感染症とは

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多いことが特徴です。

感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。

特にご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

飛沫感染	感染者の飛沫(くしゃみ、 ^{せき} 咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。
接触感染	感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

日常生活で気を付けること

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。

持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人込みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。

発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

「手洗い」「マスク」を心がけよう!

予防をするうえで、「手洗い」は特に大切! ユニセフによると、世界では年間 590 万人もの子どもが、5 歳の誕生日を迎えることなく命を落としています。そのうち、石けんを使って正しい手洗いをすれば、100 万人の子どもの命を守ることができるそうです。また、接触感染を防ぐ点においても手洗いはとても効果的です。正しい手洗いをこまめに行おう。(アルコール消毒とあわせて行くとさらに効果的!)



「咳エチケット」においても、他人にウイルスをうつさないためにもとても大切になってきます。マスク不足により入手困難となっていますが、ハンカチや袖で口を覆うなど、周りの人に配慮しましょう。(コロナウイルスだけではなく、風邪やインフルエンザなどの他の感染症においても同じです!)

マスクのつけ方・外し方

つけるとき



鼻が出ている

隙間のないように、鼻と顎をしっかりと覆う。

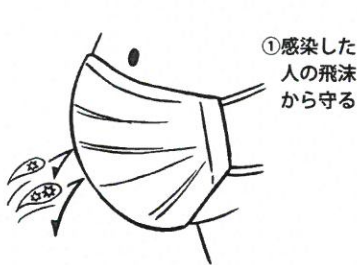
外すとき



中央の部分に触らないように注意しながら、ひもを外して捨てる。

マスクの効果

細かい編み目になっていて、鼻や口の粘膜に、病原体を含んだ飛沫が入るのを防ぎます。



①感染した人の飛沫から守る



②のどを保湿する

また、自分が感染しているときに、ほかの人に感染させることも防ぎます。吐いた息がマスクの中で水蒸気となり、のどが乾燥するのを防ぎます。

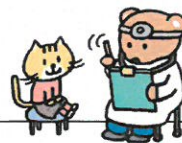
免疫力をアップさせよう!

先日の学校保健委員会で宇田山薬剤師さんも言うておられましたが、健康な体作りをするうえで健康の3原則はとても大切。「食生活」「睡眠」「運動」の3つを意識して生活し、免疫力を高めましょう。



新型コロナウイルスに関する電話相談窓口

浜田保健所 <電話受付：平日 8:30~17:15>



一般	0855-29-5967
感染が疑われる場合	0855-29-5970 *緊急の場合は上記時間外も受付
	*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) *強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある 上記症状のいずれかに該当する方は、医療機関を受診する前に、帰国者・接触者相談センター(浜田保健所)にご相談ください。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、帰国者・接触者外来の紹介があります。

*新型コロナウイルス感染症について、厚生労働省 HP に掲載されている他文書も本日配付しています。保健日よりとあわせてお読みください。