



さまざまな感染症に備えよう！ ～一人一人ができる対策を知っておこう～

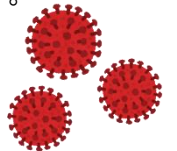
新型コロナウイルスに関するニュースが連日報道されており、不安を感じている人も多いと思います。このような時こそ正しい情報入手し、一人一人が今できる感染予防対策を冷静に行っていくことが大切です。今の季節は様々な感染症が流行する時期でもあります。感染しないためにどうすればよいのか、もし感染してしまったら・・・？まず、自分にできることを知ることから始めましょう！

新型コロナウイルス感染症とは？

これまで、ヒトで感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症です。

コロナウイルスとは？



発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、人に感染するものは6種類あります。そのうち2つは、中東呼吸器症候群(MERS)や重症急性呼吸器症候群(SARS)など重症化傾向のある疾患の原因となるウイルスです。残りの4種類は、一般的な風邪の原因の10～15%を占めているウイルスです。



潜伏期間はどのくらい？

世界保健機関(WHO)によると、現時点では1～12.5日(多くは5～6日)とされています。


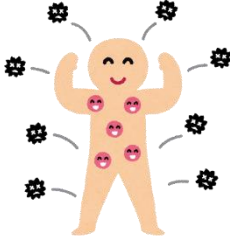

どうやって感染するの？ ※現時点では、次の2つが考えられています。

① 接触感染	② 飛沫感染
<p>病原微生物(細菌・ウイルスなど)が手指を介して鼻や口・目に触れ、体内へ入ることによって感染する。</p>  <p>主な感染場所 ドアノブ、電車やバスの吊り革、スイッチなど直接手で触れるところ</p>	<p>せきやくしゃみなどによって飛び散った病原体を吸い込み、口や鼻などの粘膜に直接触れることによって感染する。</p>  <p>主な感染場所 学校、満員電車、ショッピングモールや映画館など人が多く集まる場所</p>

かんせん 感染しないようにするためにできることは？

かじょう しんぱい 過剰に心配するのではなく、「手洗い」や「マスクの着用を含む
せきエチケット」など通常の感染症対策が基本です！



できること① てあら 手洗い	できること② けんこうかんり 健康管理	できること③ しつど たも 湿度を保つ
<p>さまざま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。 外出先からの帰宅後や調理・食事の前には、石けんを使っていないに手を洗います。</p> 	<p>ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力（病気とたたかう力）を高めておきます。</p> 	<p>空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能（のどを守るはたらき）が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使い、適切な湿度（50～60%）を保つようにします。</p> 

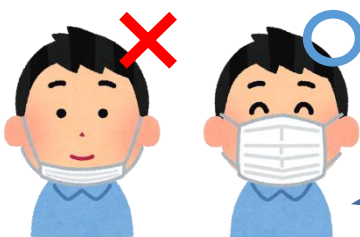
ほかの人につさないようにするには・・・？

くしゃみやせき、鼻水などが出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。
次のような「せきエチケット」を心がけましょう。

できること① **せきエチケット**



できること② **ただ 正しいマスクの着用**



- ①鼻を固定する部分を軽く折り、鼻と口を覆うようにフィットさせる。
- ②ゴムひもを耳にかけ、マスクの下側をあごの下まで伸ばす。
- ③マスクの横や鼻の部分に隙間がないか確認し、全体を調整する。

以下のホームページの情報も併せてご確認・ご活用ください。

- ・首相官邸HP「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～」
- ・厚生労働省HP「新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）」