

ほけんだより

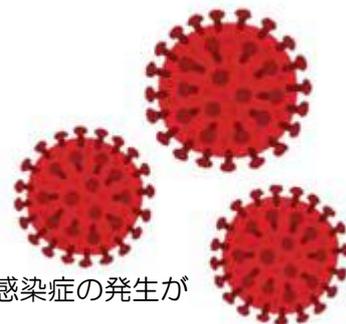
-臨時号-

唐津西高校保健室 2020

コロナウイルス感染症について、様々な情報があるようです。国や県が提供している内容をまとめています。

風邪と同様の症状が出現し、予防策はインフルエンザ等と一緒に手洗い、咳エチケットが基本となります。自身でできる対策（パランスのとれた食事、十分な休養等）はしておきましょう！！

新型コロナウイルス感染症に関する 基礎知識について（佐賀県健康福祉部健康増進課より）



1 新型コロナウイルスについて

中華人民共和国湖北省武漢市において、令和元年12月以降、新型コロナウイルス感染症の発生が報告され、中国を中心に、世界各国からも発生が報告されています。

感染した場合の主な症状は、通常の風邪と同様、発熱、咳・くしゃみなどの呼吸器症状があり、重症化すると肺炎を引き起こします。

潜伏期間は、世界保健機関（WHO）によれば、現時点では1～12.5日とされています。

コロナウイルスは、小さな球形をしており、その表面には突起があります。その形が、王冠“crown”に似ていることから、ギリシャ語で王冠を意味する“コロナ（corona）”という名前がつけられています。

2 対策のポイントについて

流水と石けんを使ってこまめに手を洗いましょう。特に外出した後や咳をした後に口や鼻、目等を触る前には手洗いを行いましょう。

咳をする場合には、マスクの着用や、鼻をティッシュで覆う等の咳エチケットを行い、周りの人への感染を予防しましょう。



3 帰国者・接触者相談センター（2ページに記載）に御相談いただく目安

次のいずれかに該当する方は、最寄りの帰国者・接触者相談センターに御相談ください。

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方（解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です。）
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方

なお、以下のような方は重症化しやすいため、この状態が2日程度続く場合には、最寄りの帰国者・接触者相談センターに御相談ください。

- ・高齢者
- ・糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）、の基礎疾患がある方や透析を受けている方
- ・免疫抑制剤や、抗がん剤等を用いている方

また、妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに最寄りの帰国者・接触者相談センターに御相談ください。



Q1 新型コロナウイルス感染症は人から人にうつりますか

- ・新型コロナウイルス感染症は、ヒトからヒトへの感染が認められています。
- ・感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んで感染する「飛沫感染」や、感染した人が咳やくしゃみをして手等にウイルスが付いた状態で触ったドアノブや電車等のつり革から、そのドアノブ等を触った後に、手洗いをせずに口や鼻、目等を触って感染する「接触感染」の2つの感染方法が考えられています。
- ・過剰に心配することなく、風邪やインフルエンザと同様に、まずは咳エチケットや手洗い等の感染症対策を行うことが重要です。

Q2 予防法はありますか

一般的な衛生対策として、咳エチケットや手洗いなどを行っていただくようお願いします。

Q3 体調が悪くなったら、どうすればいいですか

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合や、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方は、最寄りの帰国者・接触者相談センターに御相談ください。
- ・高齢者の方、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）、の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や、抗がん剤等を用いている方は、重症化しやすいため、上記の症状が2日程度続く場合には、最寄りの帰国者・接触者相談センターに御相談ください。
- ・妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに最寄りの帰国者・接触者相談センターに御相談ください。

Q4 医療機関で検査を受けることができますか

現時点では、インフルエンザのような検査を医療機関で受けることはできません。

Q5 国外からの新型コロナウイルスの侵入を防ぐため何をしていますか

検疫所で、入国者及び帰国者に対するサーモグラフィー等による健康状態の確認に加えて、日本到着14日以内に湖北省または浙江省における滞在歴がある外国人あるいは湖北省または浙江省発行の中国旅券を所持する外国人の入国を拒否しています。

帰国者・接触者相談センターの一覧

対応時間：平日 8:30~17:15

名称（管轄市町）	電話番号
佐賀中部保健福祉事務所 （佐賀市・多久市・小城市・神埼市・吉野ヶ里町）	(0952) 30-3622
鳥栖保健福祉事務所 （鳥栖市・基山町・上峰町・みやき町）	(0942) 83-2161
唐津保健福祉事務所 （唐津市・玄海町）	(0955) 73-4186
伊万里保健福祉事務所 （伊万里市・有田町）	(0955) 23-2101
杵藤保健福祉事務所 （武雄市・鹿島市・嬉野市・大町町・江北町・白石町・太良町）	(0954) 22-2104

※ただし、緊急の場合は、夜間・土日も含め時間外も対応可能です。各保健福祉事務所に電話いただきますと、自動応答メッセージが流れますので、最後までお聞きいただき、その指示に従って対応してください。



感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 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

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

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。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやる



マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う 2 ゴムひもを耳にかける 3 隙間がないよう鼻まで覆う



咳やくしゃみを手でおさえる



詳しい情報はこちら

厚労省

検索



新型コロナウイルス感染症対策



全国マスク工業会



厚生労働省



経済産業省

マスクについてのお願い

現在、予防用にマスクを買われている方が多いですが、感染症の拡大の効果的な予防には、

風邪や感染症の疑いがある人たちに使ってもらうことが何より重要です。

#マスクの使い方考えよう

#新型コロナウイルス対策

1

マスクは買い占めなくても大丈夫

風邪や感染症の疑いのある人にマスクを届けるために、必要な分だけ買うようにしましょう。



2

使い捨てマスクがないときは代用品を使おう

ガーゼマスクや、タオルなど口を塞げるものでも飛沫(くしゃみなどの飛び散り)を防ぐ効果があります。



3

こまめな手洗いなどの基本も大事

帰宅時や、料理・食事の前など、口や鼻に触れる前に、こまめに手洗いなどをしましょう。



マスク不足を解消するために官民連携して

毎週 **1億枚** 以上のマスクを消費者のみなさまにお届けします。