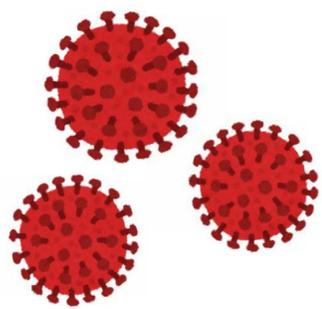


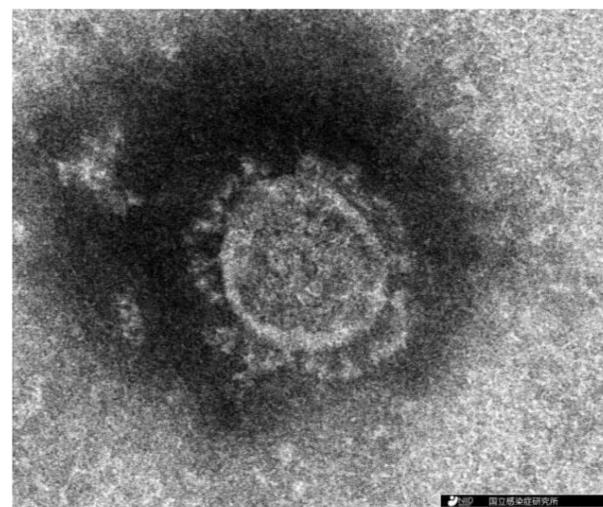
# 新型コロナウイルス 感染拡大の防止に向けて

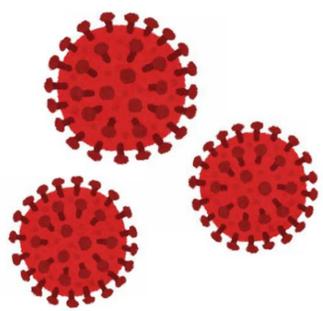


# 新型コロナウイルスとは

- コロナウイルスのひとつ
- コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスやSARS、MERSなどのウイルスも含まれる
- 今回の新型コロナウイルスは、7番目のウイルスとして新たに発見されたもの

【国立感染症研究所HPより】





# 感染症の症状は？

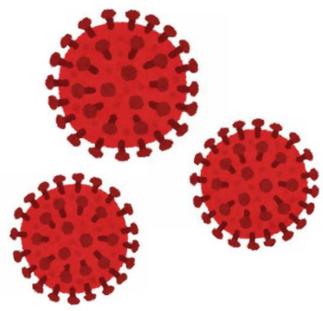


## ■どんな症状？

- ・発熱、のどの痛み、せき、倦怠感(だるさ)等、様々な症状が出るのが特徴
- ・味覚障害や嗅覚障害が急に起きたら要注意
- ・中には全く症状が出ない人もいます

## ■注意！！

- ・症状が出る2日程度前から、ウイルスが検出される(=人に感染させることがある)
- ・自分が気づかないうちに感染していて、他人にうつしてしまう可能性もある



# どうやって感染するのか

## ■ 接触感染

ウイルスがついた手で、口や鼻、目などを触ることにより、粘膜から感染する

だから ▽こまめな手洗い が必要

## ■ 飛沫(ひまつ)感染

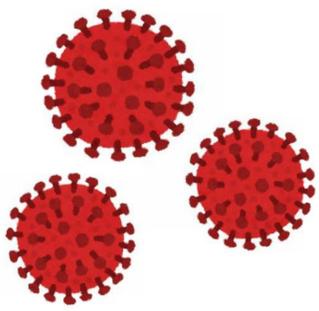


くしゃみ、咳、つばなどと一緒にウイルスが放出される(飛ぶ距離は1~2m以内)。他人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで、感染する。

だから ▽他人との距離 が必要

※このほか「換気の悪い場所で大声を出す」ような場面での感染も報告されています。

だから ▽3密の回避 が必要

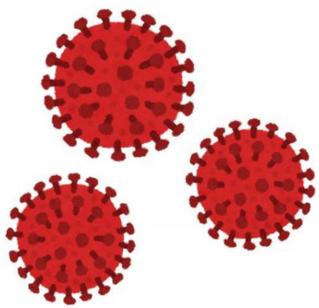


# PCR検査とは

Polymerase Chain Reaction

- ウイルスを特徴づける遺伝子配列を調べる検査
- 少量のウイルスを検出可能
- 検体を検査機関に搬送して実施
- 判定時間（数時間）に検査機関への搬送時間がかかる





# 感染予防対策

■手を經由してウイルスを体内に入れない

→ こまめな手洗い

■ウイルスを吸い込まない（吐き出さない）

→ 1.5～2mの距離／マスクの着用

【人は無意識に顔を触っています】

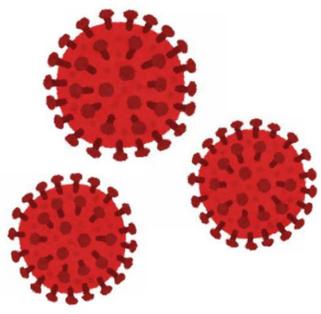


そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、  
約**44パーセント**を占めています！

(参考文献)

Yen Lee Angela Kwok, Jan Gralton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control. 2015 Feb 1; 43(2):112-114

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7115329/>)



# 正しい手洗いの方法

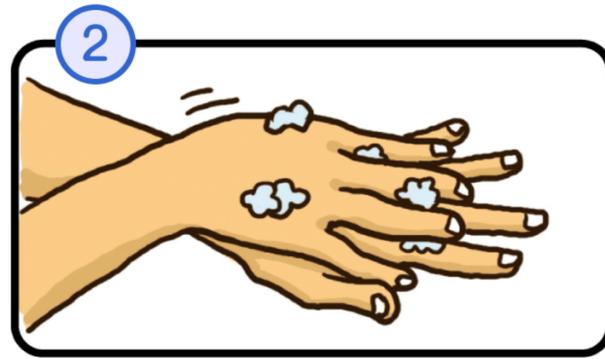
## 正しい手の洗い方

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



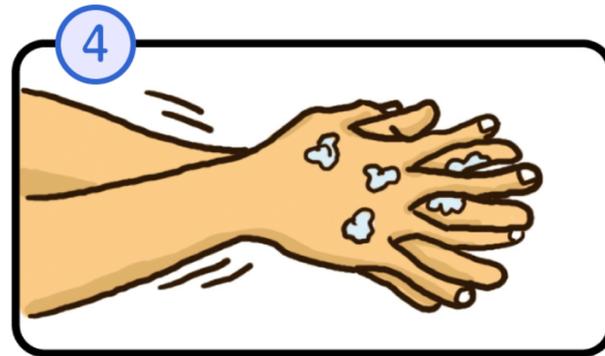
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



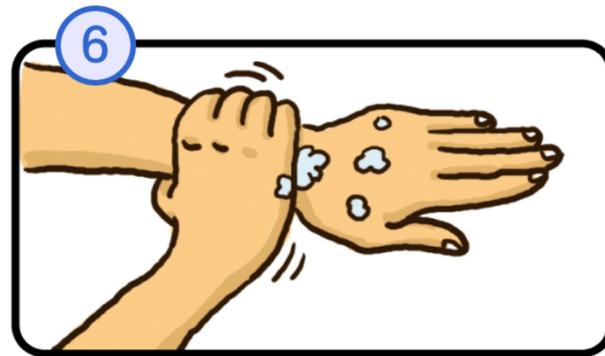
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



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。

【政府広報オンラインHPより】

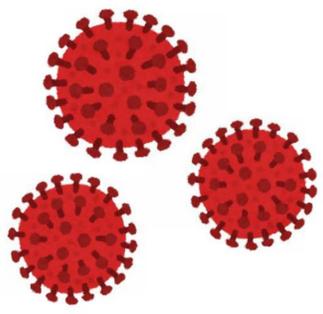
## 手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



石けんで10秒  
+  
流水で15秒

1万分の1に！



# 「3密」を避けましょう

①換気の悪い  
密閉空間



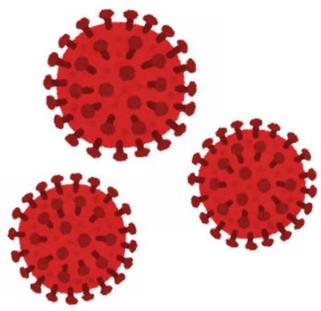
②多数が集まる  
密集場所



③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



- 3つの条件が同時に重なる場では、感染を拡大させるリスクが高い
- 換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に、集団で集まることを避ける
- このような空間で、大声を出すような場面での感染も報告されており、注意が必要



# 新しい生活様式とは

■新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を具体的にイメージできるように、実践例が示されています。日常生活に、ぜひ取り込んでください。

## 「新しい生活様式」の実践例

### (1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 遊びにいくなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

### (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**       咳エチケットの徹底       こまめに換気
- 身体的距離の確保       「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



### (3) 日常生活の各場面別の生活様式

#### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

#### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

#### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

#### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

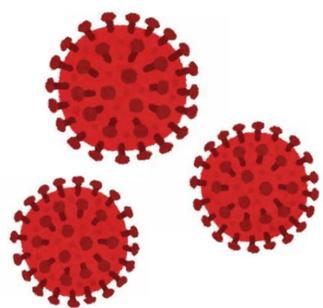
#### 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

### (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務       時差通勤でゆったりと       オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン       名刺交換はオンライン       対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成



# 感染したかも？と思ったら

## ●こんな症状が出たら、相談を●

- ・発熱
- ・のどの痛み
- ・せき
- ・倦怠感(だるさ)
- ・味覚障害や嗅覚障害など



流行当初は、咳が長引くなどの症状がよく報じられましたが、最近では、さまざまな症状が報告されています。特に味覚障害や嗅覚障害が急に出てきた場合には、注意が必要です。

最寄りの医療機関や保健所にご相談を。

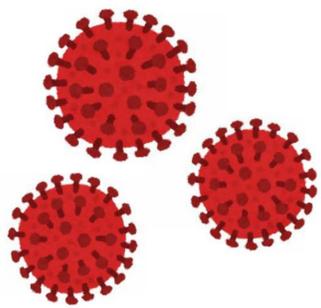
### <岡山市内にお住まいの方の相談先>

岡山市新型コロナウイルス 受診相談センター

**TEL 086-803-1360**

平日9時～21時、土日祝9時～17時

(時間外は留守電のガイダンスに従ってください)



# 消毒は自分で できます

■ 食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、熱水や塩素系漂白剤が有効

■ 食器や箸などは、80℃の熱水に10分さらす

■ 濃度0.05%に薄めたうえで拭く



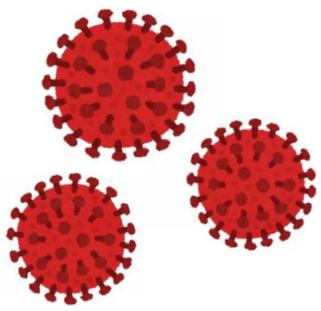
## ■ 0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

メーカー	商品名	作り方	ブランド名	商品名	作り方
花王	ハイター キッチンハイター	水1Lに25mL (キャップ1杯)	トップバリュ	キッチン用漂白剤	水1Lに10mL (キャップ1/2杯)
カヨネ石けん	カヨネブリーチ カヨネキッチンブリーチ	水1Lに10mL (キャップ1/2杯)	きほんのき	台所用漂白剤	水1Lに12mL (キャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水1Lに10mL (キャップ1/2杯)	セブンプレミアム	キッチン美ブリーチ	水1Lに10mL (キャップ1/2杯)

万一、身近な場所で感染が発生しても、

よく手を触れる場所をしっかりと拭きあげれば大丈夫。

また、ウイルスは、最大3日で消えるとされている



# よくある質問

(厚生労働省ホームページから抜粋)

## ■濃厚接触者とは、どのような人？

新型コロナウイルスへの感染が確認された方と、近距離で接触、或いは長時間接触し、感染の可能性が相対的に高くなっている人のことを言います。感染した人を、保健所が調査(積極的疫学調査)し、濃厚接触者に該当するかどうか個別に判断します。具体的には以下の場合が該当します。

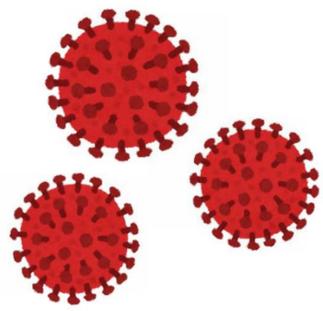
▼必要な感染予防策をせずに手で触れること

▼対面で互いに手を伸ばしたら届く距離(1m程度以内)で 15分以上接触があった場合

## ■家族に感染が疑われる場合、家庭での注意点は？

本人は外出を避けてください。ご家族、同居している方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出を避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などには行かないでください。家族に感染が疑われる場合、同居されているご家族は以下の8点にご注意ください

1. 部屋を分ける
2. 感染が疑われる家族の世話は、できるだけ限られた方で。
3. マスクをつける
4. こまめに手を洗う
5. 換気をする
6. 手で触れる共有部分を消毒する
7. 汚れたりネン(寝具など)、衣服を洗濯する
8. ゴミは密閉して捨てる



# よくある質問

(厚生労働省ホームページから抜粋)

## ■ **新型コロナウイルスは、ペットから感染しますか？**

これまでのところ、ペットから人に感染した事例は見つかっていません。一般に、動物との過度な接触は控えるとともに、普段から動物に接触した後は、手洗いや手指消毒用アルコールで消毒などを行ってください。

## ■ **ハエや蚊を介して感染しますか？**

これまでのところ、新型コロナウイルスがハエや蚊を介して人に感染した事例は見つかっていません。なお、一般的な衛生対策として、身の回りにハエや蚊を増やさないよう周囲の清掃等を行うことが大切です。

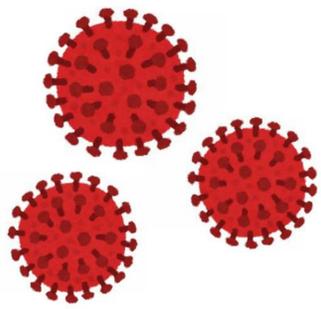
## ■ **感染者が見つかった場所から送られてくる手紙や輸入食品などの荷物により感染しますか？**

現在のところ、ウイルスが見つかった場所から積み出された物品との接触から、人が新型コロナウイルスに感染したという報告はありません。WHO(世界保健機構)も一般的にコロナウイルスは、手紙や荷物のような物での表面では長時間生き残ることができないとしています。

**このほかにも多数のQ&Aが掲載されています。**

厚生労働省 コロナ 質問

で 検索



# おわりに ～感染症との付き合い方

新型コロナウイルス感染症には、いつ、誰がどこで感染してもおかしくありません。あなたご自身が感染する可能性はもちろんのこと、あなたの家族や同僚、友人など、近い方がかかる可能性もあります。

感染した方を特定する動きや、ご本人への差別や偏見が報じられていますが、このようなことは断じてあってはならないことです。誰も、好き好んで感染症にかかる人はいません。人と人との対立や分断、感染した人を疎外するような雰囲気は、感染症の発見を遅らせ、対策の妨害となります。そうした差別や分断の心に、ウイルスは忍び込んできます。たまたま感染した人が心無い批判にさらされる世の中では、「With コロナ」は実現できません。

新型コロナウイルス感染症は、みんなが一緒に向き合っていくべきものです。人にうつしてしまうことの予防には、皆さんの協力が不可欠です。ともに、この感染症と向き合っていきましょう。