

三建国保に加入の皆さんへ

# 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

新型コロナウイルス(COVID-19)に関連した感染症が、世界各地で確認されています。日本においても、感染経路を特定できない症例が複数認められ、その範囲も徐々に広がりをみせています。

一人ひとりが、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に咳エチケットや頻繁な手洗い、うがい、アルコール消毒などに心掛けることがとても重要です。過剰に心配することなく、感染症対策に努めてください。

## 新型コロナウイルス感染症ってどんな病気？



### ●新型コロナウイルス感染症とは？

過去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。潜伏期間は現在のところ不明ですが、他のコロナウイルスの状況などから、最大14日程度と考えられています。

### ●どうやって感染するの？

新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかについては、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

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出。別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染。  
※主な感染場所:学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所

### ●コロナウイルスとは？

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。人に感染症を引き起こすものはこれまで6種類が知られています。※ペットから感染するものではありません。深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるのは、SARSとMERSで、それ以外は、感染しても通常は風邪などの重度でない症状にとどまります。



#### (2)接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる。その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く。別の人がその物に触ってウイルスが手に付着。その手で口や鼻を触って粘膜から感染。  
※主な感染場所:電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど



一人ひとりが  
できる

# 感染症対策は？

## ●ウイルスに感染しないようにするために

過剰に心配することなく、「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策が重要です。



### (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しょう。

### 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



1 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。

2 手の甲をのばすようにこすります。

3 指先・爪の間を念入りこすります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをねじり洗います。

6 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

インフルエンザをはじめとして、咳やくしゃみの飛沫ウイルスにより感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。特に電車や職場、学校など人が集まるところで次のような咳エチケットを心がけ実践することが重要です。



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる

#### 3つの咳エチケット



マスクを着用する。(口・鼻を覆う)  
※マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう。

マスクがない時は、ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。  
※口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

とっさの時は、上着の内側や袖で口や鼻を覆う。

### (3)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しょう。

### (4)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%)を保ちましょう。

### 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