

# 新型コロナウイルス感染症予防と感染拡大防止

～うつらない・うつさないために～

- ◆ 症状として、発熱の頻度は高いものの、熱が出ない症例も稀にあるようです。頻度が高い症状は咳、筋肉痛・だるさ、痰、頭痛などです。通常の風邪による咳や発熱と違う点は重症肺炎を引き起こしやすいという点です。

感染経路	飛沫感染・・・感染した人の咳やくしゃみの飛沫
	接触感染・・・感染した人が触れたドアノブや吊革などをさわる
症状	37.5度以上の発熱・喉の痛み・咳・倦怠感・息苦しさなど
潜伏期間	1日～12.5日（多くは5日～6日）
治療方法	対症療法（現時点でウイルスに有効な薬はない）



- ◆ 疑いがあるときは、どうすればいいのか。新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安。

**※ 出社・外出・自己判断での受診はひかえてください！！**

★発熱等の風邪症状があった場合は、外出は控え毎日体温測定をし記録しておく

★37.5度以上の発熱が4日以上続く方、強い倦怠感や息苦しさがある方  
ただし、下記の方は重症化しやすいため、2日程度続いた場合  
高齢者、妊婦、基礎疾患がある方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方



「帰国者・接触者相談センター」へ連絡をし指定された医療機関へ

厚生労働省  
URLはこちら



[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)

## 新型コロナウイルス予防の基本

◎正しいマスクの着用



マスクが手に入らないひとは・・・

- ✓ 手洗い・うがいの感染予防を徹底する
- ✓ 睡眠・栄養をとり、免疫力を上げる
- ✓ 洗い替えしながらガーゼや布製マスクをする
- ✓ 汚染された手、髪が鼻や口に触れないよう気を付ける

◎手洗い習慣



◎せきエチケットは心がける

◎「密閉」「密集」「密接」を避けた行動

お互いがマスクを着用すること、人と人との距離を最低でも2m程度保つことが重要

状況は日々変わりますので、正確な情報をもとに冷静な行動をお願いします。