

# 新型コロナウイルスを防ぎましょう

## 新型コロナウイルス感染症とは

- ◇ ウイルス性の風邪の一種で、**発熱やのどの痛みがある、一週間前後咳が長引く、強いだるさを感じるなどの症状が特徴です。**
- ◇ 感染しても軽症だったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べて重症化するリスクが高いと考えられています。重症化すると肺炎となり、死亡も確認されています。**特に高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性があります。**
- ◇ 新型コロナウイルスは**飛沫感染**（くしゃみや咳で放出されたウイルスを吸い込んで感染）と**接触感染**（感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後にその手で触ったものにウイルスが付着し、それを触った他の人の粘膜から感染）により感染します。

## 日常生活で気を付けること

- ◇ まずは**手洗いが大切です**。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

### 正しい手の洗い方

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



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

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

- ◇ 咳など手で押さえるとその手で触ったものにウイルスが付着し、他の方に病気をうつす可能性があります。**咳エチケット**を行ってください。

### 3つの咳エチケット



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

咳やくしゃみを  
手でおさえる

- ◇ 持病がある方、ご高齢の方は、**できるだけ人ごみの多い場所を避ける**など、より一層注意してください。
- ◇ **発熱等の風邪の症状がみられるときは学校や会社を休んでください。**また、体温を毎日測定して記録してください。

## こんな方はご注意ください

次の症状がある方は、**すぐ医療機関にかからず、下記相談窓口にご相談ください。**

- 風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が4日以上続いている（解熱剤を飲み続けている）
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

※ 高齢者や基礎疾患等のある方は上記の状態が2日程度続く場合にご相談ください。

### 新型コロナウイルス感染症有症状者相談窓口

飯田保健福祉事務所 健康づくり支援課

電話 0265-53-0435【平日・休日 24時間対応】

根羽村新型コロナウイルス感染症対策本部（根羽村役場）0265-4-2111

