



ほけんだより

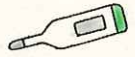


御嶽市場市福祉事務所

令和2年5月号

感染予防
対策

新型コロナウイルス感染症を防ぐために…!



◆新型コロナウイルスの感染症とは・・・

ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引く（1週間前後）ことが多く、強いだるさ（倦怠感）を訴えることが多いようです。現時点での潜伏期間は、1日～12.5日（多くは5～6日）といわれています。

◆感染経路は・・・

<u>飛沫感染</u>	感染者の飛沫（くしゃみ、咳、唾など）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。
<u>接触感染</u>	感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で目や口、鼻を触ると粘膜から感染します。



◆治療は・・・

抗ウイルス薬はまだ確立していません。現在は、ウイルスによる熱や咳症状を緩和する対症療法です。主には、解熱剤や鎮咳薬、点滴等の実施です。肺炎を起こした場合には、酸素投与や人工呼吸器等を行うこともあります。



◆感染予防対策のポイント◆

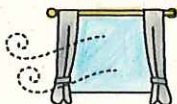
石鹸での手洗いとアルコール消毒

<p>公共の場所から帰った時</p> 	<p>咳やくしゃみ、鼻をかんだ時</p> 	<p>食事の前後</p> 	<p>トイレの後</p> 	<p>病気の人へのケアをした時</p> 	<p>外にあるものを触った時</p> 
--	--	--	--	---	--

「密閉」空間に しない

こまめな換気で空気を入れ替えをしましょう。風の流れることができるように、2方向の窓を1回、数分間程度、全開にしましょう。換気回数は、毎時2回以上確保します。

窓が1つしかない場合でもドアを開けることで、窓との間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用したり工夫することで換気の効果はさらに上がります。



「密集・密接」を 避ける

人との接触を控えることが感染予防につながります。不要不急の外出を控え、野外でも密集・密接には要注意です！お店でも人との間隔を空けるように線や印が貼られていますね。

買い物等のレジに並ぶ際は、間隔を空けて並ぶようにするなど意識して行動しましょう。

互いに手を伸ばして届かない距離をとります。
ソーシャル・ディスタンス（社会的距離）を守りましょう。

※3密（密閉・密集・密接）を 意識して行動しましょう！