

新型コロナウイルス 感染症の予防を！

新型コロナウイルス感染症とは

新型コロナウイルス（COVID-19）は、ウイルス性の風邪の一種で、発熱やのどの痛み、長引く咳、強いだるさといった症状が特徴です。悪化すると肺炎になり、高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい傾向にあります。

感染拡大を防ぐには、一人一人の心掛けが大変重要です。自身や家族、周りの方の健康と命を守るため、できる限りの感染症対策をしましょう。また、**新型コロナウイルスに関する緊急事態宣言の対象区域が全国に拡大されたことから都道府県をまたいだ旅行など、不要不急のお出掛けを行わないでください。**

3つの「密」を避けましょう！

①換気の悪い密閉空間を避ける

窓がある場合、2方向の窓を開けて換気する。（1時間に1回5分程度）

②多数が集まる密集場所を避ける

人が多く集まる場合は、会場の広さを確保して、人と人との距離を2メートル以上あける。

③間近で会話や発声をする密接場面を避ける

周囲の人が、近距離で発声する場を避ける。対面での会議や面談が避けられない場合は、十分な距離を保ち、マスクを着用する。

感染を防ぐために日常生活で気を付けること

1. 咳エチケットを守りましょう

咳やくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、周囲の人から顔をそらしましょう。

使ったティッシュペーパーはすぐにごみ箱に捨てましょう。

咳やくしゃみを押さえた手はウイルスが付着し、ドアノブなどを介して人にうつす可能性がありますので、咳エチケットを守ってください。

※使用したマスクを捨てる際の注意事項は、本紙14ページを確認ください。



2. 流水・石けんでの小まめな手洗い

手洗いは感染予防の基本です。帰宅後や調理の前など、小まめに手を洗いましょう。



① 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 手の甲を伸ばすようにしてよく洗います。



③ 指先・爪の間を念入りにこするようによく洗います。



④ 指の間をよく洗います。



⑤ 親指と手の平をねじるように洗います。



⑥ 手首を忘れずに洗ったら、水で十分に洗い流します。

手洗いのポイント

- ・手を洗う前に、爪は短く切り、時計や指輪は外しておきましょう。
- ・30秒以上時間をかけて洗いましょう。

3. 十分な睡眠・休養とバランスの良い食事を取りましょう

十分な睡眠・休養とバランスの良い食事を取って、普段から体力とウイルスへの抵抗力をつけましょう。

フローチャート

自分、家族などの感染、体調不良などに不安がある場合、こちらのフローチャートを参考にしてください。

スタート

外国渡航歴、緊急事態宣言対象地域に滞在など、感染の心あたりがある

あり

帰国者・接触者相談支援センター

☎ 0120-567-747

※24時間受け付けます。

なし

37.5度以上の発熱がある

なし

一般相談（コールセンター）

☎ 0120-567-177

※平日：8時30分～21時。

※土・日曜日、祝日：8時30分～17時15分。

あり

高校生以上である

いいえ

かかりつけの医療機関（小児科）に相談ください

はい

発熱外来診察室（診察予約専用ダイヤル）

☎ 35-5699

※予約受け付けのみ行っており、相談はできません。
※詳細は4月15日号広報そうまお知らせ版を確認ください。

※相馬市外の方は、お住まいの保健所に問い合わせください。

●問い合わせ先 保健センター（☎ 35-4477）