

感染症（新型コロナウイルス・インフルエンザ）に備えて

～1人ひとりができる対策を知っておこう～

令和2年3月6日更新

1. 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、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。インフルエンザも同様です。

※新型コロナウイルスとは、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

(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：学校や満員電車などの人が多く集まる場所

(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

2. 一人ひとりができる感染症対策は？

■ 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す。

正しい手の洗い方



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。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



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

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) 普段の健康管理

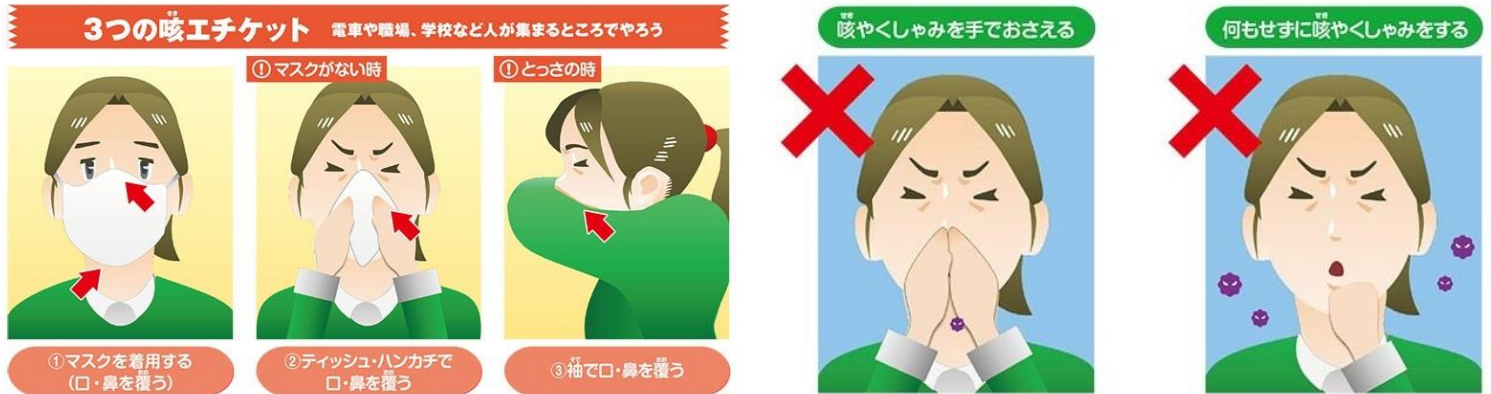
普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

(3) 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％）を保ちます。

■ ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、次のような咳エチケットを心がけましょう。



- ・マスクを着用します。
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ・とっさの時は袖や上着の内側でおおいます。
- ・周囲の人からなるべく離れます。

<正しいマスクの着用>



3. 「新型コロナウイルス感染症かな？」と思ったら

武漢市に滞在歴があり咳や発熱等がある方、又は滞在歴がある方と接触したことがあり症状がある方は、マスクを着用するなどし、あらかじめ医療機関に連絡の上、速やかに医療機関を受診してください。受診に当たっては、武漢市に滞在歴があることや滞在歴がある方と接触したことがあることを申告してください。

4. 相談先 症状や不安があるとき

厚生労働省 電話相談窓口（コールセンター）
 電話 0120-565653（フリーダイヤル）
 受付時間 9時から21時まで
 ※土日祝日も受付

●北海道江別保健所
 （平日8時45分から17時30分まで）
 電話 011-383-2111
 ●北海道保健福祉部健康安全局地域保健課
 （24時間受付：土日祝日も対応）
 電話 011-204-5020

救急安心センターさっぽろ
 電話 #7119 または 011-272-7119
 受付時間 24時間 365日

※英語、中国語、ハングル、タイ語、マレー語、ロシア語でも相談できます。
 ※新型コロナウイルスに限定したコールセンターではありません。急な病気等の際に、医療機関への受診の必要性について、相談を受け付けています。

今後、内容に変更がある場合があります。

最新の情報は、厚労省HPで確認を。



作成：石狩市保健福祉部保健推進課

参考／イラスト出典元：首相官邸HP 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～