

# 保健たより 臨時号（新型コロナウイルス感染症）

## ■新型コロナウイルス感染症とは？

令和元年12月に通貨人民共和国湖北省で発生が報告された新型コロナウイルス(COVID-19)に関連する呼吸器感染症です。咳や発熱等の症状や、肺炎の発生が報告されています。飛沫感染や接触感染で感染が広まると考えられています。

## ■一人ひとりの感染症予防と拡大防止が大切です

### 個人が行う予防対策

- ・外から帰ったら手洗い・うがいに努める
- ・アルコール消毒を使って手や指を消毒する
- ・人が多く集まる場所に行かない
- ・室内の適度な湿度、換気に努める
- ・規則正しい生活を送り、休養を十分にとる
- ・バランスのとれた食事と適切な水分補給に気を付ける



### 「咳エチケット」による感染拡大の防止対策

- ・咳、くしゃみの症状があるときはマスクをする
- ・マスクがない時は、咳、くしゃみをする時に口と鼻をティッシュや袖等で覆う

## ■発熱等の風邪症状がみられたら

- ・発熱等の風邪症状が見られる場合は、無理せずに自宅で休養してください。
- ・発熱等の風邪症状が見られたら、毎日検温をして、その結果を記録してください。

### 【発熱等の風邪症状により自宅療養した場合の対応】

欠席した期間は、「出席停止」として扱うことができます。

<新型コロナウイルス感染症に関し、出席停止とする目安>

風邪の症状や37.5℃以上の熱が4日以上続く場合  
(解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様)

強いだるさ(倦怠感)や  
息苦しさ(呼吸困難)がある場合

<上記の症状以外に…>

- ・糖尿病、心不全、呼吸器疾患等の基礎疾患のある人
- ・免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている人

4日以上続いたら

2日程度続いたら

症状が出たらすぐに

最寄り保健所内「帰国者・接触者相談センター」に相談か事前に医療機関に連絡後受診

# ☆手を洗いましょう



左の図にあるような汚れが残しやすい部分に注意して、以下の手順で手を洗いましょう!!



# ☆マスクを正しくつけましょう

**正しいマスクの装着の仕方**

顔とマスクの間に隙間ができると本来の性能が得られません。着用方法に従って、鼻からあごを覆うように正しく装着してください。

1  
ノーズピースのある方を上に、ゴムひもの接着面を口側にしておいてください。

2  
ゴムひもを無理なくひっぱって耳にかけてください。

3  
ノーズピースを鼻の高割で押さえてピッタリとフィットさせてください。

4  
下側を引きフリーズを充分伸ばして、鼻からあごまで覆うようにしてください。

引用: サンエムパッケージ株式会社ホームページより

**マスクのサイズの目安**

耳のつけ根の一番高いところに親指の先端をあて、鼻のつけ根から1cm下のところに人差し指の先端をあてる。その親指から人差し指までの長さがサイズの目安に。

9~11cm	子ども用サイズ
10.5~12.5cm	小さめサイズ
12~14.5cm	ふつうサイズ
14cm以上	大きめサイズ

引用: 一般社団法人 日本衛生材料工業連合会

マスクがない時は、咳、くしゃみをする時、口と鼻をティッシュや袖等で覆ってね