

コロナウイルスなど

感染症対策のポイント

宮古保健所にご協力いただき、感染症を予防するための情報を提供していただきました。
みんなで知識を共有し、感染を未然に防ぎましょう。

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

① 手洗い

正しい手の洗い方

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



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。



手の甲をのば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。



手首も忘れずに洗います。

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 咳エチケット

せき 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



何もせずに
咳やくしゃみをする



せき
咳やくしゃみを
手でかさえる



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

正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を
確実に覆う



② ゴムひもを
耳にかける



③ 隙間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



新型コロナウイルスを防ぐには

新型コロナウイルス感染症とは

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（けんたいかん倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。

感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。

特にご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考えられます。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）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。

接触感染

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、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

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。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、**咳エチケット**を行ってください。

持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ**人込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見られるときは、学校や会社を休んでください。

発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を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「帰国者・接触者相談センター」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
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)

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、上の状態が 2 日程度続く場合**

センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。
マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

「帰国者・接触者相談センター」はすべての都道府県で設置しています。
詳しくは以下の URL または QR コードからご覧いただけます。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunisuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyassessyokusya.html



一般的なお問い合わせなどはこちら

その他、ご自身の症状に不安がある場合など、一般的なお問い合わせについては、次の窓口にご相談ください。

厚生労働省相談窓口 電話番号 0120-565653 (フリーダイヤル)
受付時間 9:00 ~ 21:00 (土日・祝日も実施)

聴覚に障害のある方をはじめ、電話での相談が難しい方 FAX 03-3595-2756

〈都道府県の連絡欄〉

岩手県 帰国者・接触者相談センター

岩手県宮古保健所 平日 9時~17時 ☎ 0193-64-2218
岩手県庁医療政策室 全日(土日祝含) 24時間 ☎ 019-651-3175
FAX 019-626-0837

※電話番号、受付時間については変更となる場合があります。

各保健所の電話番号及び最新情報は以下の URL または QR コードからご確認ください。

<https://www.pref.iwate.jp/kurashikankyuu/iryuu/kenkou/jouhou/1026260.html>

岩手県 HP



ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合

家庭内でご注意いただきたいこと 8つのポイント

① 部屋を分けましょう

- ・部屋を分けられない場合は2m以上の距離を保ちましょう。
- ・ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。

② 感染が疑われる方へのお世話は限られた方で

- ・心臓、肺、腎臓に持病のある方や、糖尿病の方、妊婦さんは避けてください。

③ マスクをつけましょう。

- ・使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- ・使用したマスクの表面は触れないでください。
- ・マスクを外した後は石鹸で手を洗うか、アルコール消毒してください。

④ こまめに手を洗いましょう

- ・洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしましょう。

⑤ 換気をしましょう

- ・定期的に、こまめに換気しましょう。

⑥ 手で触れる共有部分は消毒しましょう

- ・ドアの取っ手、ベットの柵などは、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。
- ・トイレや洗面所は、通常の家用品用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。
- ・タオルなど、洗浄前の物を共有しないでください。

⑦ 汚れたりネン、衣類を洗濯しましょう

- ・手袋とマスクをつけて洗濯し、完全に乾かしてください。

⑧ ゴミは密閉して捨てましょう

- ・鼻をかんだティッシュなどはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときはビニール袋などにいれて密閉してください。

ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときは、職場などに行かないでください。