

新型コロナウイルス感染症について

■新型コロナウイルス感染症とは？

ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日（多くは5日から6日）とされています。

■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（ひまつかんせん）と接触感染の2つが考えられます。

（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↓
別の人があるウイルスを口や鼻から吸い込み感染



※感染を注意すべき場面：屋内などで、お互いの距離が十分に取れない状況で一定時間いるとき

（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→
→別の人がある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



■新型コロナウイルスに感染しないようにするために

- ◇ 石けんやアルコール消毒液などによる手洗いを行ってください。
- ◇ 咳などの症状がある方は、咳エチケットを行ってください。
- ◇ 持病がある方などは、上記に加えて、公共交通機関や人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

（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。

（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。

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。



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

（資料 首相官邸HPより）

発熱等の風邪の症状が見られるときは、無理をせず自宅で休養しましょう。