

新型コロナウイルスを
防ぐには～

北海道富良野保健所

新型コロナウイルス感染症とは①

- ウイルス性の風邪の一種
- 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
- 感染から発症までの潜伏期間
1日から12.5日（多くは5日から6日）

新型コロナウイルス感染症とは②

• 飛沫感染と接触感染

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。

- 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。

日常生活で気をつけること①

- ・まずは手洗いが大切
- ・いつ？ どうやって？

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など
こまめに石けんやアルコール消毒液を使って

正しい手の洗い方



1 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。



2 手の甲をのぼすようにこすりまわす。



3 指先・手の間を忍入りこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗いします。



6 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

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

日常生活で気をつけること②

- 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
→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。咳エチケットが大切です

3つの咳エチケット



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



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

日常生活で気をつけること③

- 持病がある方、ご高齢の方

できるだけ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

- 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

こんな時にはご相談下さい

- 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**センターでは、症状などをお聞きしたうえで、必要な場合は、専門の「帰国者・接触者外来」などの医療機関をご紹介します。

相談センター

帰国者・接触者相談センター

- 富良野保健所

平日 8:45~17:45

(電話番号) 0167-23-3161

- 北海道庁地域保健課

平日 17:30~21:00

土日祝 9:00~21:00

(電話番号) 011-204-5020