

## 一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症の予防

昨年12月以来、中国湖北省武漢市において新型コロナウイルス関連肺炎が発生し、中国を中心に複数の国で報告されていますが、過剰に心配することなく風邪や季節性インフルエンザなどの感染症予防と同様に、手洗いや咳エチケットなどを行い、ウイルスの感染を防ぎましょう。

### ○ 新型コロナウイルス感染症ってどんな病気？

コロナウイルスは、発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、人に感染を起こすものは6種類あることが分っています。深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるのは、中東呼吸器症候群（MERS）や重症急性呼吸器症候群（SARS）の2種類で、これ以外は一般の「風邪」の原因の10～15%程度を占めます。今回の新型コロナウイルスは、これまで知られていなかった7種類目になります。北海道での感染者（2月4日現在）は、1月にテレビ等で報道された1名です。

### ○ 潜伏期間は？

最大14日間程度と考えられています。（平均潜伏期5.2日、12.5日までに95%が発症の報告があります。）感染のしやすさは、季節性インフルエンザとほぼ同じと言われています。

### ○ どのように感染するの？

感染経路は、「飛沫感染」と「接触感染」が考えられています。

【飛沫感染】 咳やくしゃみで飛び散った飛沫を吸い込むことにより感染。

【接触感染】 ①感染者に直接接触。 \*すれ違った位では感染しません。

②感染者が咳やくしゃみを手で押さえる→その手でドアノブやスイッチ等の物に触れウイルスが付着→それを別の人が触りウイルスが手に付着→その手で口や鼻を触り粘膜から感染

### ○ 予防方法は？

風邪や季節性インフルエンザ予防と同様に、「手洗い」「アルコール消毒」「マスク着用」が重要です。特に、「手洗い」「アルコール消毒」は有効とされています。

【手洗い】 外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗ってください。

## 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。

石鹸で洗い終わったら、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。

【マスク着用】 マスクは、感染者が着用することにより咳やくしゃみに含まれるウイルスの飛散を防ぐ効果が高いとされています。（ガーゼマスクは不可）

\* 予防用のマスク着用は、

①手についたウイルスが口や鼻の粘膜に付着することを防ぐ感染症予防の一つ。

②鼻や喉の粘膜が温かく湿潤が保たれ、ウイルスの増殖を抑えられとされています。

## サージカルマスクのつけ方



【普段からの健康管理】 十分な睡眠とバランスの良い食事に心がけましょう。  
【適度な湿度を保つ】 空気が乾燥すると喉の粘膜の防御機能が低下しますので、適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。

## 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。

| 【帰国者・接触者相談センター】      | 電話番号         | 開設時間                             |
|----------------------|--------------|----------------------------------|
| ● 富良野保健所             | 0167-23-3161 | 平日 8:45～17:30                    |
| ● 北海道保健福祉部健康安全局地域保健課 | 011-204-5020 | 平日 17:30～21:00<br>土日祝 9:00～21:00 |

※今後24時間体制を検討中であり、改めてお知らせします。  
(道立保健所の相談センター一覧) ※以下のURLからご覧いただけます。  
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/tkh/hokensho/hokensho-kikokushasessyokusya.htm>

## 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。

| 【相談窓口】                     | 電話番号         | 開設時間                             |
|----------------------------|--------------|----------------------------------|
| ● 富良野保健所                   | 0167-23-3161 | 平日 8:45～17:30                    |
| ● 北海道保健福祉部健康安全局地域保健課       | 011-204-5020 | 平日 17:30～21:00<br>土日祝 9:00～21:00 |
| ● 厚生労働省電話相談窓口<br>(フリーダイヤル) | 0120-565-653 | 9:00～21:00 (土日祝含む)               |

(道立保健所一覧) ※以下のURLからご覧いただけます。  
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/tkh/hokensho/hokensho.htm>