

コロナウイルス対策

～一人一人ができる対策を知ろう～

1.コロナウイルス感染症について

発熱・喉の痛み・長引く咳・強いだるさが特徴のウイルス性の風邪の一種

感染経路	<p>➤ 飛沫感染</p>  <p>感染した人の咳やくしゃみの飛沫からウイルスを吸い込む</p> <p>➤ 接触感染</p>  <p>感染した人が触れた吊り革やドアノブからウイルスが手に付着し、その手で鼻や口に触れる</p> <p>感染</p>
症状	37.5℃以上の発熱・喉の痛み・咳・強いだるさ・息苦しさ など
潜伏期間	1日から12.5日（多くは5日から6日）
治療方法	対症療法（現時点でウイルスに有効な薬はなし）

2.感染した…？と思った時には

症状 風邪のような症状・37.5℃以上の発熱
強いだるさ(倦怠感)・息苦しさ(呼吸困難)

4日以上続いたら…!

出社・外出・自己判断での医療機関受診を控えて
「帰国者・接触者相談センター」へ連絡する！

八戸市ではここに連絡！

八戸市保健所 0178-43-2291(平日8:15~17:00)
0178-43-2111(休日・夜間)

※ただし、下記のような重症化のハイリスク者は
当てはまる症状が**2日以上**続いたら連絡を！

- ☑高年齢者（65歳以上）
- ☑基礎疾患がある方（糖尿病・心不全・呼吸器疾患等）
- ☑透析を受けている方
- ☑免疫抑制剤や抗がん剤などを用いてる方
- ☑妊婦

△相談後、医療機関にかかるときの注意点△

- ・相談センターから**受診を勧められた医療機関**を受診してください
- ・**複数の医療機関の受診は控えてください**
- ・受診の際には**マスク着用・咳エチケット**の徹底を！

3. 家族に感染が疑われる場合

- ・部屋を分け個室にしましょう

食事や寝るときも別室に。部屋を分けられない場合には少なくとも2m以上の距離を保ちましょう。

- ・感染者本人は極力部屋から出ないようにしましょう

- ・感染者のお世話はできるだけ限られた方で

持病のある方や免疫の低下している方、妊婦の方がお世話をするのは避けてください。

- ・手で触れる共有部分はこまめに消毒をしましょう

- ・同居している方も熱を測り健康観察を行いましょう

不要不急の外出は避け、咳や発熱などがある場合には職場にはいかないでください。

4.県内での感染状況

3月23日に2例、25日に4例、確認済み
(60代～70代男女・スペイン旅行帰り)

※3月25日時点での検査状況

検査件数:117件 陰性:111件 陽性:6件

また、コロナウイルス感染症に関する一般的な健康相談についての受付をする窓口はこちらです

一般健康相談
(健康づくり推進課)

0178-43-9271
(平日8時15分～17時)

5.コロナウイルス予防の基本

①感染経路を断つ

- **手洗い・手指消毒**の徹底
- 指先で公共のものに**触れない**
(肘や腕、指の関節等を活用する)
- 人が頻繁に触れる物の**消毒**
- マスク着用(咳やくしゃみのある人は必ず)
- 人混みや集会へ行かない
- **定期的な換気**をしましょう

5.コロナウイルス予防の基本(2)

②体の免疫力をあげる

- ・屋内の**湿度**を保つ(50%~60%)
- ・十分に**睡眠**をとる
- ・免疫をあげる**食事**を規則正しく食べる

たんぱく質(肉・魚・大豆・卵 等)

ビタミンA・C・E(レバー・ウナギ・果物・ナッツ 等)

ミネラル(野菜・乳製品 等)

ポリフェノール(コーヒー・ワイン 等)

発酵食品

6.手洗いの効果・タイミング

効果	手洗いの方法	残存ウイルス数
	手洗いなし	約100万個
	流水で15秒洗い	約1万個
	ハンドソープで60秒もみ洗い後 流水で15秒すすぎ	数十個
	ハンドソープで10秒もみ洗い後 流水で15秒すすぎを2回繰り返す	数個

- タイミング**
- ・帰宅時、出勤時、外出から帰った後
 - ・人混みに入った後
 - ・マスクの着用前、着用後
 - ・飲食の前(間食も含む)
 - ・咳やくしゃみをした後



洗い残しの多い箇所

- 洗い残しの多い箇所
- やや洗い残しの多い箇所

指先・爪先
爪と皮膚の間の溝

利き手側

シワ
ささくれ
傷

手の甲側

親指

手の甲

手のひら



7. 自宅での消毒液の作り方

物の表面の消毒には次亜塩素酸ナトリウムも有効的。
市販の消毒液が家にないときは代用しましょう。

用意する物

キッチンハイター・水(水道水)・500mlのペットボトル

作り方

- ① ペットボトルに溢れない程度に水を入れる
- ② ハイターをペットボトル蓋1杯分入れる
- ③ よく振って混ぜれば完成



※酸素系のハイターはNG！成分表示をみて
「次亜塩素酸ナトリウム」と記載されたものを選びましょう

※ゴム手袋を着用して作りましょう

※作り置きはNG！早めに使い切りましょう

※手指の消毒には使用しないでください

8.まとめ

- ◎コロナウイルスの予防には基本のウイルス感染予防が有効です！
- ◎手洗いうがい・手指消毒・マスク着用・人混みを避ける等出来ることを徹底しましょう
- ◎予防は適当に行っても効果は得られません。正しい方法で行うことを意識しましょう！
- ◎感染の疑いがあるときは病院ではなく、保健所へ連絡をしましょう！



次回

4月23日(木)18時半～19時

テーマ:メンタルヘルスについて