

感染症予防の為に取り組んでいただきたいこと

風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。感染症を封じ込めるため、市民お一人おひとりのご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症とは？

症状は、くしゃみや咳、鼻水、発熱、倦怠感(だるさ)などの風邪の症状が多いと言われていますが、重症化すると肺炎を引き起こすことが知られています。

呼吸器の疾患や心疾患・糖尿病などの疾患を持っている人や高齢者は、重症化する恐れがありますので、注意が必要です。

感染経路は飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

予防にはどうしたらいいの？

今後、感染拡大を最小限に抑えるため、「換気が悪く、人が密集して過ごすような空間」や「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」には行かないようにしてください。

また、風通しの悪い空間や人が至近距離で会話する環境は、感染リスクが高いことから、自宅でも定期的に換気をするなど工夫してください。

咳エチケット

無症状や症状が軽く、感染していることがわからない場合、咳エチケットは、感染を広げないための大切な行動です。くしゃみや咳が出るときは以下のことに気を付けてください。

- マスクの着用
- ティッシュなどで鼻と口を覆う
- とっさの時は袖や上着の内側で覆う
- 周囲の人からなるべく離れる

手洗い

もっとも重要で効果が高いのは手洗いです。

正しい手洗い方法で、手についたウイルスや菌を減らすことで、接触感染の機会を減らします。



○正しい手洗い方法は右側上段をご覧ください。

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

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す。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

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。

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。

(出典: 首相官邸HPより)

発熱等の風邪症状があるときは？

学校や会社を休み、外出を控えてください。休んでいただくことはご本人のためにもなりますし、感染拡大の防止にもつながります。また、以下の症状がある方は、最寄りの保健所に設置されている「帰国者・接触者相談センター」にお問い合わせください。

・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く場合

(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)がある場合、高齢者をはじめ、基礎疾患(糖尿病、心不全、呼吸器疾患(慢性閉塞性肺疾患など))がある方や、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いる方

※高齢者や基礎疾患がある方に加えて、念のため妊婦の方は、こうした状態が2日程度続いたら、お問い合わせください。

帰国者・接触者相談センター(土・日・祝日も対応)

伊勢保健所 0596-27-5137(9:00~21:00)

三重県救急医療情報センター

059-229-1199(21:00~翌9:00)

その他、新型コロナウイルス感染症について(三重県電話相談窓口)

059-224-2339(9:00~21:00 土・日・祝日も対応)