

# 新型コロナウイルスを防ぐには

## 新型コロナウイルス感染症とは

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。

感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。

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。新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

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。

## 日常生活で気を付けること

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

咳などの症状がある方は、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し、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ので、咳エチケットを行ってください。

持病がある方、ご高齢の方は、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。

発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。

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

センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。

マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

「帰国者・接触者相談センター」はすべての都道府県で設置しています。詳しくは以下のURLまたはQRコードからご覧いただけます。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)



## 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。

厚生労働省相談窓口 電話番号 0120-565653 (フリーダイヤル)  
受付時間 9:00~21:00 (土日・祝日も実施)

聴覚に障害のある方をはじめ、電話でのご相談が難しい方 FAX 03-3595-2756

### <都道府県の連絡欄>

#### 岩手県 帰国者・接触者相談センター

岩手県大船渡保健所 平日 9時~17時 ☎ 0192-27-9922  
岩手県庁医療政策室 全日(土日祝含) 24時間 ☎ 019-651-3175  
FAX 019-626-0837

岩手県HP

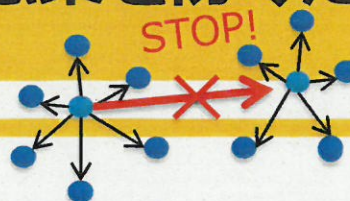


※電話番号、受付時間については変更となる場合がありますので、最新情報は以下のURLまたはQRコードからご確認下さい。

<https://www.pref.iwate.jp/kurashikankyuu/iryuu/kenkou/jouhou/1026260.html>

# 新型コロナウイルスの集団感染を防ぐために

## 感染拡大を防ぐために



国内では、散発的に小規模に複数の患者が発生している例がみられます。この段階では、濃厚接触者を中心に感染経路を追跡調査することにより感染拡大を防ぎます。

今重要なのは、今後の国内での感染の拡大を最小限に抑えるため、

**小規模な患者の集団（クラスター）が次の集団を生み出すことの防止**です。

### <感染経路の特徴>

※「小規模患者クラスター」とは  
感染経路が追えている数人から数十人規模の患者の集団のことです。

- ◆ これまでに国内で感染が明らかになった方のうちの8割の方は、他の人に感染させていません。
- ◆ 一方、**スポーツジム、屋形船、ビュッフェスタイルの会食、雀荘、スキーのゲストハウス、密閉された仮設テント**などでは、**一人の感染者が複数に感染させた事例が報告されています。**

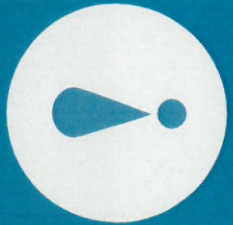
このように、集団感染の共通点は、特に、**「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」**です。

## 国民の皆さまへのお願い

- ◇ **換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。**
- ◇ イベントを開催する方々は、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、その規模の大小にかかわらず、その開催の必要性について検討するとともに、開催する場合には、**風通しの悪い空間をなるべく作らない**など、イベントの実施方法を工夫してください。

これらの知見は、今後の疫学情報や研究により変わる可能性があります。現時点で最善と考えられる注意事項をまとめたものです。

厚生労働省では、クラスターが発生した自治体と連携して、クラスター発生の早期探知、専門家チームの派遣、データの収集分析と対応策の検討などを行っていくため、国内の感染症の専門家で構成される「クラスター対策班」を設置し、各地の支援に取り組んでいます。



# 感染症対策

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## ① 手洗い

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

手の甲をのば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ます。



6

手首も忘れずに洗います。

## 正しい手の洗い方

## ② 咳エチケット

マスクがない時

とっさの時



マスクを着用する (口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで 袖で口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う

## 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



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

## 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を 確実に覆う

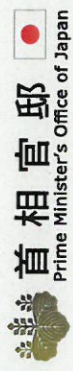


2 ゴムひもを 耳にかける



3 隙間がないよう 鼻まで覆う

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。



首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省



検索

詳しい情報はこちら