

《健康だより》新型コロナウイルス感染症予防

環境保健部 平安山 智子

新型コロナウイルス感染症が広がっています。感染すると、自らの健康が損なわれるだけでなく、家族や大切な人の健康や命を脅かす脅威があります。そこで、みなさんの普段の生活での新型コロナ感染症予防について案内します。(厚生労働省／文部科学省発表「新しい生活様式」に基づきます)

1：外出はできるだけひかえる

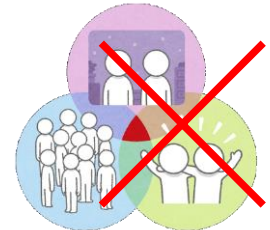
やむを得ず外出する場合には、マスクを着用します。



**不要不急の
外出は
控えてください**

2：「三密」(密集、密室、密接)を避ける

集団感染は、「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」という共通点があります。そこで、できるだけ、そのような場所に行くことを避け、やむを得ない場合には、マスクをすするとともに、換気を心がけ、大声で話さない、相手と手が触れ合う距離での会話はさけます。



3：咳エチケットを心がける

咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる「咳エチケット」をします。

4：手洗いや消毒をしていない手で、自分の鼻や口を触らない

手から口や鼻への接触によりウイルスが感染します。また、マスクの外側は触らないでください。ウイルスが付着している可能性があります。



5：普段の健康管理、十分な睡眠と規則正しい生活を

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。



6：自宅の環境整備

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保ちます。

使用済みのマスクは、ウイルスが付着している前提で、ビニール袋にくるむなどして安全に棄ててください。

以下に該当する方は、かかりつけ医または市町村の発熱相談センターに電話相談を！

1. 風邪の症状や 37.5 度以上の発熱が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む)
2. 強いだるさや息苦しさがある場合
3. 風邪の症状や 37.5 度以上の発熱が2日程度続き、強いだるさや息苦しさがある場合