

新型コロナウイルス肺炎について

症状
 発熱・咳・頭痛・倦怠感（体のだるさ）です。これは、一般的な風邪の症状に似ていますが、症状が長引く傾向にあります。無症状の人や症状が軽微な人もいます。肺炎と診断された人では呼吸困難が出現しています。現在のところ、それほど重症度は高くないと考えられていますが、高齢者、糖尿病、慢性肺疾患、免疫不全などの基礎疾患のある人は重症化しやすい傾向があります。

潜伏期間：2～12.5日といわれています。

感染経路：**飛沫感染**
接触感染



飛沫感染

感染者の咳やくしゃみによってウイルスが周囲に飛び散る

↓

そのウイルスを他の人が口や鼻から吸い込み、感染

接触感染

感染者が咳やくしゃみを手で押さえ、ウイルスが付着

↓

ウイルスのついた手で電車のつり革、ドアノブなどにさわると

↓

そのアイテムに、他の人がさわると、手にウイルスが付着

↓

ウイルスがついた手で口や鼻にさわると、粘膜から感染

はじめよう！気にかけてよう！

予防と対策

新型コロナウイルス感染症市民向け感染予防ハンドブック[第1.1版]参考

感染予防ハンドブック

対策 1. 咳エチケットを守りましょう！

咳エチケットを実践しましょう

- ① 咳症状があるときは、マスクを着用する
- ② 咳やくしゃみの時はティッシュで口とお鼻をおおう
- ③ 咳やくしゃみの時は周囲の人から顔を背け、1メートル以上離れる
- ④ 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱*に捨てる
- ⑤ 液体石けんと流水で手を洗う

*：ゴミ箱にはビニル袋をかける。ふたに手を触れずに廃棄できるゴミ箱を使う。

感染予防ハンドブック

対策 2. 手洗いをしましょう！

流水と石けんによる手洗い

- ① 手のひらにせっけんをとり、よくすりあわせる
- ② 手の甲を伸ばすように洗う
- ③ 指先や爪の間をよく洗う
- ④ 指の間を十分に洗う
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗う
- ⑥ 手首を洗う
- ⑦ 流水でよくすすぐ
- ⑧ ペーパータオルでよく拭く

マスクは正しく使いましょう

■付け方

- 裏表を確認する
- ノーズピースを鼻の形に合わせる
- ひだを上下に伸ばし、下あごまでしっかりとおおう

■外し方

- マスクの表面に触れず、ひもを持って外す
- 外したマスクはその手でゴミ箱に捨てる
- 手指衛生をおこなう

アルコールを用いた手指の消毒

- ① 手のひらに適量の消毒薬をうけとる
- ② 手の平と手の甲に伸ばすようによくすりこむ
- ③ 指先や指の背、指のまたによくすりこむ
- ④ 親指を手のひらでねじりながらよくすりこむ
- ⑤ 手首を手のひらでねじりながらよくすりこむ
- ⑥ 乾くまで全体によくすりこむ

対策 3. 環境整備・換気

<換気> 日中は2～3時間ごとに窓や扉を開けるなどして部屋の空気を新鮮に保ちましょう。

<空間> 症状がある人と1～2m以内で接するときは、どちらもマスクをしましょう。

<環境消毒> 人がよく触れる場所の消毒をしましょう。

*本学でも職員による、ドアノブ・手すり・スイッチ等の消毒を一日1回実施しています。(2/10～)

詳しい消毒方法について知りたい方は健康センターへご相談下さい。

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む)

強いだるさ (倦怠感) や息苦しさ (呼吸困難) 胸の痛みがある

* 高齢者、基礎疾患がある方、免疫抑制剤や抗がん剤を用いている方、妊婦は上の状態が2日程度続く場合

上記の方は「宮城県コールセンター」へ連絡してください

022-211-3883 (24時間対応) E-mail: sodan-corona@pref.miyagi.lg.jp

新型コロナウイルス肺炎に関することや他健康管理に関する相談がある場合は、健康センターへご相談ください。0224-55-1404(平日8時30分～17時15分)