

を正しい知識で予防しよう

県内でも感染が確認されている新型コロナウイルスは、風邪や季節性インフルエンザと同様に、一人一人の感染症対策が大切です。正しい知識を身につけて感染を予防しましょう。

症状は風邪と同様です

新型コロナウイルス感染症は「発熱」「喉の痛み」「咳」が1週間前後続き「強いだるさ」があるのが特徴です。感染すると、軽症であったり症状が出ない例も多くあります。

しかし、季節性のインフルエンザよりも致死率が高く、高齢者や基礎疾患のある人は重症化のリスクも高まります。

ひまつ 飛沫感染、接触感染で感染します

「換気が悪い」「人が密に集まって過ごす空間」「不特定多数の人が接触する場所」「近距離での会話」などの環境で感染が確認されています。

一方、屋外活動や散歩、手の届かない距離での会話などは感染リスクが低いとされています。

感染したと思ったら まず保健所に相談

次の症状がある場合、新型コロナウイルス感染症の可能性があります。阿蘇保健所に電話で相談しましょう。

① 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く

② 強いだるさや息苦しさがある

※重症化しやすい高齢者や心臓病、呼吸器疾患、糖尿病等の持病がある人、妊娠中の人は、症状が2日程度続いたら相談しましょう。

※熱や咳の症状がある人で右記の条件に当てはまらない人は、かかりつけ医やお近くの医療機関にご相談ください。

【受診に関する相談窓口】

阿蘇保健所

「帰国者・接触者相談センター」

☎ 24・9030（24時間対応・お知らせ）

せ端末は午前8時30分～午後5時15分

知っておきたい感染の知識

【感染の種類】

● 飛沫感染 感染者のくしゃみや咳、つばなどと一緒にウイルスが放出されて、他の人が吸い込み感染します。

● 接触感染 くしゃみや咳を押さえた感染者の手から、ドアノブや手すり、スイッチなど手を触れる物を媒介してウイルスが他人にうつり感染します。

【ウイルスが入る身体の部位】

目や鼻、口の粘膜にウイルスが付着することで感染します。

ウイルスが付着した手で気づかないうち目や鼻、口を触れることがあるので、こまめに手洗いをしましょう。

【感染を予防する正しい手洗い】

① 手洗い前には時計や指輪を外し、爪は切っておきます。

② 石鹸で指や爪の間、手首までしっかり洗い流水で流します。

③ 清潔なタオルなどで水分をふき取り乾燥させます。

新型コロナウイルス感染症

Q 感染を予防するための方法は？

A 正しい手洗いやマスクの着用、手指のアルコールによる消毒などを心がけましょう。

日常生活で規則正しい食事、十分な睡眠（休養）をとることも重要です。

Q 予防用のマスクが手に入らないときはどうすればよい？

A 換気の不十分な屋内や人ごみに行かないようにしましょう。

※マスクは予防用に着用するよりも、感染症の疑いがある人たちに使ってもらうことが何より重要です。

Q 手すり、テーブル、ドアノブの消毒方法は？

A 0.1%次亜塩素酸ナトリウムをペーパータオルなどに浸し絞って拭いてください。（身体には使用不可）

Q 手指消毒用のアルコールが手に入らない場合は？

A 手を清潔に保つため、正しい手洗いだけでも予防の効果があります。食事前、調理前、トイレの後や帰宅時などこまめに手を洗いましょう。

Q 高齢者用肺炎球菌ワクチンは新型コロナウイルス感染症を予防しますか？

A 細菌性の肺炎球菌は予防できますが、新型コロナウイルス感染症の予防効果は期待できません。

Q 家族に感染が疑われる場合、家庭で注意することは？

A 同居の家族は以下の8つのポイントにご注意ください。

- 1 感染者と他の家族の部屋を分ける
- 2 感染が疑われる家族のお世話は限られた人とする
- 3 マスクをつける
- 4 こまめに手を洗う
- 5 こまめな換気
- 6 手で触れる共有部分を消毒
- 7 汚れたリネン、衣服を洗濯
- 8 ゴミは密閉して捨てる

消毒液の作り方

原液が5%の次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）の希釈方法

消毒液原液をキャップ2杯（10ml）入れる

水 500ml PET

キャップ1杯 = 約5ml

マスクの着用方法

正しくできていますか？ うつさない対策

くしゃみや咳のエチケット



✖ マスクを広げず着用すると顔にフィットしない。鼻も出ている。

○ マスク上部を鼻筋に合わせる。マスクの折り目を広げて鼻・口・あごをおおう。



✖ 口をおおわないとウイルスが周囲に飛び散る。手で押さえてもウイルスが付着するので危険。



○ ひじの内側で受け止める。マスクを着用するかハンカチやタオルでおおうのも効果的。

問い合わせ先

【コロナウイルス感染症に関する質問】

熊本県健康危機管理課

☎ 096・3333・2256

（午前9時～午後7時 土日・祝日も実施）

【本記事に関すること】

● 一の宮保健センター 健康増進室

☎ 22・5088 お知らせ端末 55・5088