

# 新型コロナウイルスを防ぐためにできること

新型コロナウイルス感染症に関する情報をお知らせします。感染を防ぐためには、市民の皆様お一人お一人の感染症対策への取り組みがとても重要です。ご高齢の方や基礎疾患をお持ちの方は特にご注意ください。手洗いや咳エチケットなどの感染症対策へのご協力をお願いいたします。



## 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、強いだるさを訴える方が多いです。
- 特にご高齢の方や基礎疾患をお持ちの方は、重症化しやすい可能性があります。
- 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。

飛沫感染	感染した人の咳・くしゃみ・つばなどの飛沫の中に含まれているウイルスを口や鼻などから吸い込むことによって感染します。 ＜注意すべき場面＞屋内などで、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間過ごすとき
接触感染	感染した人が咳やくしゃみを手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。他の人がそれを触ると手にウイルスが付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。＜注意すべき場所＞ドアノブ、手すり、スイッチなど



## 日常生活やご家庭の中で気をつけること

### こまめに手洗い・うがいをしましょう。

様々なものに触れることにより自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。洗っていない手で、目、鼻、口などを触らないようにしましょう。

#### ～家庭の中での手洗いのタイミング～

- 外出から戻った後
- 調理の前後
- 食事をする前
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- 多くの人に触れたと思われる場所を触った後
- 症状のある人の看病、お世話をした後 など



出典：首相官邸HPより

### 「咳エチケット」を守りましょう。

- くしゃみや咳が出るときは、
- ティッシュやハンカチで鼻と口を覆いましょう。
  - とっさの時は袖や上着の内側で鼻と口を覆いましょう。
  - 周囲の人からなるべく離れましょう。



### こまめに換気をしましょう。

日中は1～2時間に一度、5～10分程度窓や扉を開けて部屋の空気を入れ換えましょう。

### よく触れる場所を消毒しましょう。

テーブル、ドアノブ、照明のスイッチ、リモコン、トイレのレバーなどのよく触れる場所は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用上の注意を守り、使用量の目安に従って薄めて使ってください。

### 適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。

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いましょう。

バランスの良い食事、十分な睡眠をとることを心がけ、免疫力を高めましょう。

● 壁などに貼り、ご家庭でいつでも確認できるように保存してください。



## 集団感染を防ぐために気をつけること

■ 「換気の悪い密閉空間」、「多くの人密集する」、「互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声がある」この3つの条件が同時に重なる場所を避けましょう。

特にご高齢の方や基礎疾患をお持ちの方は、できるだけ人込みの多い場所を避けるなど、より一層ご注意ください。



## 感染したかと思った場合は、「帰国者・接触者相談センター」に相談しましょう

■ 次の症状の方はご注意ください

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方も同様です）

強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

- （※1）・糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）の基礎疾患がある方  
・透析を受けている方  
・免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

- ご高齢の方や、基礎疾患等（※1）のある方は、上記の状態が2日程度続く場合
- 妊婦の方は、重症化しやすい方と同様に早めに



### 【ご注意ください】

（※）帰国者・接触者相談センター、一般相談窓口の連絡先は、令和2年3月9日現在のもので、状況に応じ変更となる場合がありますので、宇和島市HP等で今一度ご確認の上、ご連絡ください。

### 帰国者・接触者相談センター（愛媛県コールセンター）

24時間対応（土日・祝日含む）  
TEL: 089-909-3483（※）

- 発熱等の風邪症状があるときは外出を控え、毎日体温を測定して記録しておきましょう。



## 「不安に思うこと」や「気になること」を気軽に相談できる窓口があります

一般相談窓口	連絡先	受付時間
市役所 保険健康課	TEL 0895-49-7021	8時半～17時15分（土日・祝日除く）
愛媛県コールセンター	TEL 089-909-3468（※）	24時間対応（土日・祝日含む）
厚生労働省	TEL 0120-565653（※）	9時～21時（土日・祝日含む）
	FAX 03-3595-2756（※）	



## 新型コロナウイルスの感染を防ぐためには、正しい情報を知ることが大切です

■ 不確かな情報に惑わされることなく、落ち着いて行動できるよう、厚生労働省、愛媛県、宇和島市など信頼できる公的機関のHPなどで正しい情報を確認しましょう。

■ 状況に応じて情報は変わっていきますので常に新しい情報を確認しましょう。

- 厚生労働省HP

新型コロナウイルス感染症情報のLINE公式アカウントも利用できます。

友達追加はこちらから <https://lin.ee/qZZlxWA>

- 愛媛県HP <https://www.pref.ehime.jp/>
- 市HP <https://www.city.uwajima.ehime.jp/>

■ 市役所・支所では、新型コロナウイルス感染症に関するチラシを設置しています。



厚生労働省HP



LINE 友達追加