

世界中で感染拡大を続ける新型コロナウイルス感染症は、まだ未知の点が多く、日本国内で感染者が増えつつある現状に不安を覚えている方も多いでしょう。新型コロナウイルス感染症について、正しい知識を身につけ、感染を予防しましょう。



●新型コロナウイルスとは？

発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、人に感染するものは6種類あることが分かっています。そのうちの2つは、中東呼吸器症候群(MERS)や重症急性呼吸器症候群(SARS)などの、重症化傾向のある疾患の原因ウイルスが含まれています。残り4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10~15%(流行期は35%)を占めます。



●新型コロナウイルス感染症の症状

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。感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日(多くは5日から6日)とされています。他のコロナウイルスの情報などから、感染者は14日間の健康状態の観察が推奨されています。



●新型コロナウイルスの感染経路

飛沫感染	<p>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、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。</p> <p>※感染を注意すべき場面: 屋内などで、お互いの距離が十分にとれない状況で一定時間いるとき</p>
接触感染	<p>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付きます。他者がその物に触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。</p> <p>※主な感染場所: 電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど</p>

●新型コロナウイルスの診断

診断方法としては、咽頭ぬぐい液(インフルエンザの検査と同じように綿棒でのどをぬぐってとった液体)を用いて、核酸増幅法(PCR法など)でウイルス遺伝子の有無を確認します。実際に検査を検討する場合は、疑似症として保健所に届け出後、地方衛生研究所または国立感染症研究所で検査することになります。

現時点で、このウイルスに特に有効な抗ウイルス薬などはなく、対症療法を行います。

●新型コロナウイルス感染症の予防と対策

まずは、**石けんやアルコール消毒液などによる手洗い**を行ってください。咳などの症状がある方は、**咳エチケット**を行ってください。また、持病がある方などは、上記に加えて、公共交通機関や**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。



➤ 手洗い

ドアノブや電車のつり革など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。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方

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

➤ 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

➤ 適度な湿度を保つ

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。



咳エチケット

- ◆ マスクを着用します
 - ◆ ティッシュなどで鼻と口を覆います
 - ◆ とっさの時は袖や上着の内側でおおいます
- 周囲の人からなるべく離れます

正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

★ 次の症状がある方は最寄りの保健所にある「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。
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。

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

新型コロナウイルス感染症電話相談窓口(岡山県)

電話: 086-226-7877 FAX: 086-225-7283
受付時間: 9時~21時(平日)、9時~17時(土日祝日)

厚生労働省 電話相談窓口

電話: 0120-565653
受付時間: 9時~21時



<参考> 新型コロナウイルス感染症について - 厚生労働省

感染の不安から適切な相談をせずに医療機関を受診することや、感染しやすい環境に行くことは避けましょう。風邪症状があれば、外出を控えていただき、やむを得ず、外出される場合にはマスクを着用していただくよう、お願いします。今後の感染の広がりや重症度を見ながら対応については適宜見直すこととしていきますので、政府の方針を確認し、従ってください。