

# ほけんだよ！



## 新型コロナウイルス感染症について



現在、国内において新型コロナウイルスに感染した事例が相次いで報告されている中、国民一人ひとりが感染をできる限り抑えるための行動をとることが重要となっています。

特に、学校という集団生活を送る場合は、感染が拡大しやすい環境にあるため、明日からしばらく休校となりました。私たち一人ひとりが、感染予防のための行動を心がけ、安心して穏やかな日常を一日も早く取り戻すことができるよう感染予防に努めていきましょう。

### 新型コロナウイルスとは

ウイルス性の風邪の一種です。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。

新型コロナウイルスは、飛沫感染と接触感染によりうつると言われています。

<b>飛沫感染</b>	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、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込むことで感染します。
<b>接触感染</b>	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つきます。他の人がその部分を触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることで粘膜から感染します。



重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。

### 日常生活で気を付けること

#### 1. 基本的な感染症対策の徹底

- ① 手洗い・うがいをしっかり行う。
- ② 咳エチケットを守る。
- ③ 人混みの多い場所を避ける。

など、基本的な感染症対策を徹底してください。



ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

#### 2. 日常の健康管理や発熱等の風邪症状が見られる場合の対応

- ① 免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がける。
- ② 自分自身の体調管理への意識を高め、検温、健康観察を徹底して行い、発熱等、風邪の症状が見られるときは、無理をせず自宅での休養する。
- ③ 発熱等、風邪の症状がある場合は、毎日、体温を測定して記録しておくこと。
- ④ 新型コロナウイルス感染症に限らず、感染症に罹患した際は学校に電話で報告してください。

# 【令和2年2月20日付けで三重県から県民の皆さんへお願いがされています！】

次の項目に該当する方は「帰国者・接触者相談センター」059-224-2352に相談してください。

- ☑ 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場合も同様）。基礎疾患がある方は2日程度続く場合。
- ☑ 強いだるさ（倦怠感）や、息苦しさ（呼吸困難）がある場合
- ☑ 医療機関において新型コロナウイルスに感染していると診断された場合

## 新型コロナウイルスに関するQ&A

### 問1. コロナウイルスとはどのようなウイルスですか？

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種類あることがわかっています。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。

### 問2. 二次感染のリスクはありますか？

ヒトからヒトへ感染した例が報告されています。感染のしやすさは、インフルエンザと同等であるなど、さまざまな研究が世界で報告されていますが、確かなことは現時点ではわかりません。

### 問3. 潜伏期間はどのくらいありますか？

世界保健機関（WHO）のQ&Aによれば、現時点の潜伏期間は、1日～12.5日（多くは5日～6日）とされており、また、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。

### 問4. 無症状病原体保持者から感染しますか？

無症状病原体保持者からの感染を示唆する報告もみられますが、現状では、まだ確実なことはわかりません。通常、肺炎などを起こすウイルス感染症の場合、症状が最も強く現れる時期に、他者へウイルスをうつす可能性も最も高くなると言われています。

### 問5. 新型コロナウイルス感染症はどのように感染するのでしょうか？

現時点では、飛沫感染と接触感染の二つが考えられます。（前ページ参照）

### 問6. 一般的に濃厚接触とはどのようなことでしょうか？

必要な感染予防策なしで手で触れること、または対面で会話することが可能な距離（目安として2メートル）で、接触した方などを濃厚接触者としています。

### 問7. どのように診断しますか？

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。

### 問8. 治療方法はありますか？

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。

### 問9. どのような場合には重症化するのですか？

現時点で、どのような方が重症化しやすいか十分に明らかではありません。通常の肺炎などと同様に、高齢者や基礎疾患のある方のリスクが高くなる可能性があります。新型コロナウイルスに罹った肺炎患者を調査した結果、1/3～1/2の方が糖尿病や高血圧などの基礎疾患を有していたとする報告もあります。高齢者や基礎疾患のある方などは、一般的な衛生対策に加えて、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。