

保健だより 2月

2020.2.27(臨時号)
川辺高校保健室

～感染症対策について～ (以下の内容は、2020年2月26日現在の厚生労働省の情報をもとに作成)

新型コロナウイルスによる感染症について、厚生労働省はどのような症状の時に相談や受診をすべきか等を公表しています。新型コロナウイルスに限らず、今後も未知の感染症が発生する可能性があります。自分や周りの人の健康を守るために、日頃から厚生労働省などの信頼できる発信先から、最新の情報を収集し、適切な行動をとれるようにしましょう。

———新型コロナウイルスについて———

○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す。

○感染経路について

現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

① 飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つば等)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。

※主な感染場所：学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所

② 接触感染

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。

○対策について

新型コロナウイルス感染症とは、ヒトからヒトへの感染は認められていますが、日本において、現在、流行が認められている状況ではありません。風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえる「咳エチケット」の実施や、石けんやアルコール消毒液を使った手洗いが重要です。感染症対策に努めましょう。



咳エチケット！

咳やくしゃみをするとき、以下の3つのどれかを行いましょ

【その1】 鼻と口を覆う



咳・くしゃみをするときは、ティッシュなどで鼻と口を覆います。使ったティッシュはビニール袋に入れて、口を閉め、ゴミ箱に入れましょう。

【その2】 とっさのときは…



急な咳やくしゃみは、できるだけ服の袖や上着で覆います。間に合わずに手で覆ったら、すぐに石けんで洗いましょう。

【その3】 マスクをつける



ウイルスを含んだ鼻水や唾液を捕らえ、周りに飛び散らないようにすることで予防につながります。

○一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策とは？



(1) 手洗い

ドアノブや電車・バス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す。

(2) 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、免疫力を高めておきます。

(3) 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。

○新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安



1. 相談・受診の前に心がけていただきたいこと

- ・発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み、外出を控える。
- ・発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておく。

2. 保健所相談窓口へ連絡・相談する目安

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く(解熱剤を飲み続けなければならない方も同様)
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

加世田保健所：0993-53-2315
指宿保健所：0993-23-3854
鹿児島市南部保健センター
：099-268-2315

※高齢者・糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)の基礎疾患がある方や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は、重症化しやすいため、この状態が2日以上続く場合には、保健所窓口へ相談しましょう。

連絡・相談の結果…感染疑いの場合、専門の外を紹介しています。マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診をしましょう。

なお、現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多い状況であり、インフルエンザ等の心配があるときには、通常と同様にかかりつけ医等に相談してください。

3. 相談後、医療機関にかかるときのお願い

- ・保健所相談窓口から受診を勧められた医療機関を受診してください。複数の医療機関を受診することは控えてください。
- ・医療機関を受診する際には、マスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット(咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえる)の徹底をお願いします。

※新型コロナウイルスに関する情報は日々更新されますので、各自で厚生労働省のHP等をこまめに確認してください。