



突然の臨時休業となりましたが、みなさんはどのように過ごされていらっしゃいますか？いつも当たり前であることが、当たり前でないこと、日常生活を普通に過ごせることが、どれだけ感謝すべきことなのかを改めて感じさせられました。

新型コロナウイルスがいつ収束するのか先のことはわかりませんが、一人ひとりの健康が守られること、一日でも早くいつもの学校生活に戻れることを願うばかりです。今回は感染予防に向けて、少しわかってきたことがあるのでお伝えします。皆さんの健康、ご家族の健康が守られることを祈っています。

## 新型コロナウイルス感染症 市民向け感染予防ハンドブック (第2版3/15改定)より

【監修：賀来 満男（東北大名誉教授）】

作成：東北医科薬科大学病院感染制御部、東北大学大学院医学系研究科  
総合感染症分野、仙台東部地区感染対策チーム】

### 新型コロナウイルス感染症にかかると、どのような症状が出ますか？

- 主な症状は、発熱、せき、頭痛、倦怠感（体のだるさ）です。  
これは一般的な風邪の症状に似ていますが、長引く傾向があります。
- 症状が現れない人や、軽微な人もいます。
- 現在のところ、それほど重症度は高くないと考えられていますが、肺炎と診断された人では、呼吸困難が出現しています。
- 特に高齢の人や、糖尿病・慢性肺疾患。免疫不全などの基礎疾患のある人は重症化する傾向があります。
- 潜伏期間は2～12.5日とされています。

### どうやって感染するの？

主に飛沫感染、接触感染により伝播すると考えられています。

〈飛沫感染とは？〉

- 感染した人の咳・くしゃみ・つば・鼻水など飛沫（とびちったしぶき）の中に含まれているウイルスを口や鼻から吸い込むことにより感染することです。

〈接触感染とは〉

- ウイルスが付着した手指で花や口や芽に触れることで、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染することです。
- 感染者のくしゃみや咳を手で押さえた後、その手でドアノブ、スイッチ、手すりなど周りの物や場所に触れるとウイルスが付きます。その人がその物や場所を触るとウイルスが手に付着し、その手で口、鼻、目を触ることで粘膜から感染します。

### 気になる症状がある時に、気を付けることは？

14日以内に中国を含む海外への渡航歴のある人や、渡航歴のある人、感染が確認された人に濃厚接触する機会があり、その数日～12後に発熱・咳などの症状がある人、症状が続く人は以下のことに注意します。

- (1) 発熱・咳などの症状がある場合、できる限り外出は控えてください。  
人前に出る時や外出するときはマスクを着用し、人の多いところは避けてください。
- (2) 毎日2回（朝、夕）体温を測ってください。  
●体温が37.5度以上になったり、激しい咳が出たり、息苦しい等の症状がみられたら、直ちに最寄の保健所に連絡してください。  
●他者への感染の恐れがありますので、保健所の指示があるまで絶対に直接医療機関へ行かないでください。
- (3) 症状がある家族とは、できる限り部屋を分けましょう。症状がある家族の部屋は窓のある換気ができる部屋にします。

### 対策1：咳エチケットを守りましょう

- マスクは、咳やくしゃみによる飛沫やそこに含まれるウイルスなどの病原体が飛び散ることを防ぎます。
- 咳やくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュ等で口と鼻を覆い、他人から顔をそむけ1メートル以上離れましょう。
- 咳の症状があるときは、周りの人へうつさないためにマスクを着用しましょう。
- 咳をしている人に、マスクの着用をお願いしましょう。

### 対策2：手洗いをしましょう

自宅に感染症を持ち込まないためには・・・

外出時は、多くの人に触れた場所を自分も触れている可能性があるため、外出から戻った後は、流水とせっけんて手を洗うか、アルコールで手指を消毒しましょう。

〈家庭での手洗いのタイミング〉

外から戻った時、多くの人に触れたと思われる場所を触った時、咳・くしゃみ・鼻をかんだ後、症状のある人を看病・お世話した後、料理を作る前、食事の前、家族や動物の排泄物を取り扱った後、自分がトイレを利用した後

### 対策3：環境消毒・換気

〈環境消毒〉

家族がよく触れる場所（部屋のドアノブ・証明のスイッチ・リモコン・洗面台・トイレのレバー等）を消毒します。  
1日1～2回、ドアノブ、テーブル、手すり、スイッチなど手の良く触れるところを薄めた漂白剤（0.05%次亜塩素酸ナトリウム水溶液\*）または、アルコールを含んだティッシュで拭きましょう

〈換気〉

感染症の伝播（うつる）を防ぐためには、部屋のウイルス量を下げするために、部屋の十分な換気を行います。日中は1～2時間ごとに5～10分間窓や扉を開けるなどして部屋の空気を新鮮に保ちましょう



\*0.05%次亜塩素酸ナトリウム  
500mlのペットボトル1本の水に次亜塩素酸ナトリウム（漂白剤）原液5ml（ペットボトルキャップ1杯）  
でうすめます