

保存版 新型コロナウイルス感染症情報 ～コロナに負けない！～

▽健康課（TEL23・8551）

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために、「新しい生活様式」を取り入れ、1人ひとりが感染予防に努めていることと思います。これからの生活に役立つため、保存版を作成しました。どうぞご活用ください。



●新型コロナウイルス感染症とは…

原因は、コロナウイルス科のウイルスの1つ。コロナウイルスには軽い風邪の原因となるものや「重症急性呼吸器症候群（SARS）」や「中東呼吸器症候群（MERS）」の原因となるものがあります。

「新型コロナウイルス」は2019年に中国で新たに発見された種類です。「COVID-19」とも呼ばれます。



●症状

よくある症状：発熱、呼吸器症状、頭痛、倦怠感など

時折ある症状：味覚または嗅覚の異常・下痢など

※症状だけで、風邪や季節性インフルエンザと区別をすることは難しいです。

●潜伏期間

1日から14日（平均5.8日）

●感染可能期間

発症2日前から発症後7～14日間程度まで

●新型コロナウイルスの特徴～厄介なウイルス～

- ▶重症化を引き起こすうえに、軽症でも感染力が強い（無症状でも感染させる場合がある）
- ▶急激に悪化する場合がある
- ▶高齢者や持病を持つ方が重症化しやすく、致死率も高い
- ▶潜伏期間が長い
- ▶ワクチンがない（ワクチンの確保ならびに接種体制の準備中（令和2年12月2日）厚生労働省 HP）
- ▶治療薬が少ない



●感染経路～飛沫感染と接触感染～



飛沫感染…感染者のくしゃみ、咳、つばなどと一緒にウイルスが空気中に放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻から吸いこんで感染します。

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つきます。他の方がそれ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により粘膜から感染します。



●予防～新しい生活様式を実践しましょう～

■マスクと丁寧な手洗いをしましょう

手洗い前▶

(光っている所をウイルスとした場合)



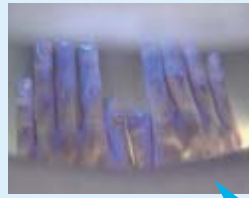
石けんで10秒もみ洗いした後、15秒流水ですすぐ。



光っている部分がなく、きれいです。



簡単な手洗いの場合（水洗いのみ）



手の指や間に洗えていない部分があります。

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

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典：首相官邸HP

■3密にならないようにしましょう



1. 換気をする。（1時間に2回は空気を入れ替える）

冬は一度部屋を暖めてから、換気をすると部屋の温度が下がりにくいのでおすすめです。

2. 人との距離は最低1m以上開けましょう。

3. 人がたくさん集まる場所には行かないようにしましょう。

■感染リスクが高まる5つの場面を避けましょう



1. 飲酒を伴う懇親会など

飲酒の影響で気分が高揚すると、同時に注意力が低下します。また、大声になりやすくなります。回し飲みや箸などの共有に注意しましょう。

2. 大人数や長時間におよぶ会食

例えば、5人以上の飲食では、大声になりやすく飛沫が飛びやすくなります。

3. マスクなしでの会話

4. 狭い空間での共同生活

5. 居場所の切り替わり

仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により感染のリスクが高まる時があります。

●物の消毒

手が触れた物を消毒することで、ウイルスの感染を抑えることができます。また、ご家族や職場の方が感染したり、濃厚接触者になった場合は、積極的に消毒をするとよいでしょう。（保健所から消毒の依頼がある場合もあります。）

■消毒する場所

ドアノブ（トイレ含）、手すり、リモコン、電気のスイッチ、椅子、机、テーブルなど、手が触れる場所を行きましょう。

■消毒で使用する薬剤と方法

・熱水（80℃/10分）

熱水を作り、物を入れておく。
（食器や箸など口に触れる物に
おすすめです）

・アルコール（エタノール濃度70%以上 95%以下）

直接物に吹き付ける、またはきれいな
布を浸して物を拭く。（水拭きは必要あり
ません）

・塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム0.05%）

- ①0.05%に水で薄めて消毒薬を作る。
- ②きれいな布を浸して物を拭く。
- ③金属部分に使用した場合は、しばらくして水拭きをする。

ポイント

薬剤に布を浸して
物を拭く場合は
一方方向に拭きましょう。



注意

- ★塩素系漂白剤は、目や肌に触れると危険です。換気を十分にし、手袋をしてご使用ください。
- ★金属に使用するとサビの原因になります。
- ★原液、希釈液ともに、光を遮り直射日光の当たらない所に保存しましょう。希釈液はその都度使い切りましょう。

その他、一部の界面活性剤入りの洗剤、次亜塩素酸水も効果がある物として認められている商品もあります。該当する商品や消毒方法などの詳細は「厚生労働省」や「NITE（独立行政法人 製品評価技術基盤機構）」のホームページを参考にしてください。

●接触確認アプリ（COCOA）を活用しましょう

接触確認アプリは感染者と接触した可能性について、通知を受け取るスマートフォンのアプリです。スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、プライバシーを確保しながらお互いに分からないように、陽性者と接触した可能性が通知されます。接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。



詳しくはこちら
（厚生労働省ウェブサイト）



●新しい生活様式の中で気を付けること～体とところの元気を保つために～

外出する機会が減ると、「フレイル（虚弱状態）」になりやすくなります。特に高齢者はフレイルから介護が必要な状態につながりやすくなるので、注意が必要です。

予 防 の ポ イ ン ト

■食生活

- ・栄養バランスに気を付けましょう。
- ・肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質をしっかりとりましょう。
- ・こまめに水分をとりましょう。
- ・3食しっかり食べましょう。



■運動

- ・人との距離を十分にとり、屋内の簡単なもので良いので運動を行いましょう。
- ・屋内では、スクワットなどの筋力トレーニングが効果的です。



■コミュニケーション

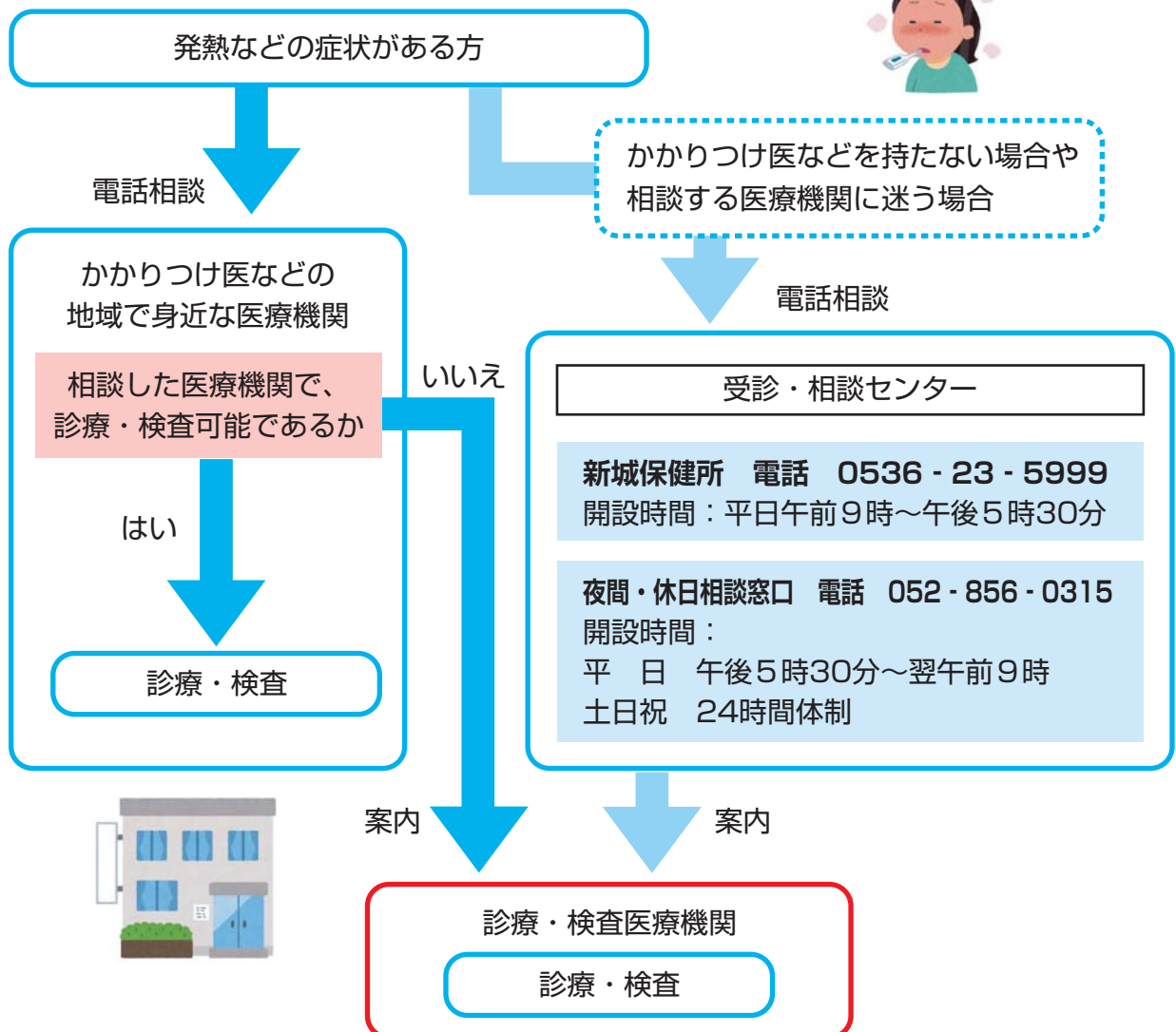
- ・電話やビデオ通話などの、おしゃべりも効果的です。
- ・SNSやインターネットなどでやりとりするなど、人とのつながりを持っておくとういことです。



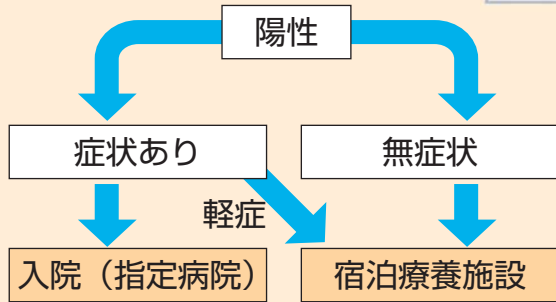
■ストレス解消

- ・テレビやインターネットの情報を見過ぎないようにしましょう。
- ・自分なりのストレス解消法を見つけ、行いましょう。

●発熱などの感染を疑う症状がある時の相談・受診の方法



●新型コロナウイルスの検査で陽性と診断されたら…



一定の基準を満たせば、退院・退所できますが、その後も保健所の指示に従ってください。

●濃厚接触者とは…

感染している方と近距離で接触あるいは長時間接触し、感染の可能性が高くなっている方です。

保健所が調査を行い、個別に濃厚接触者に該当するかを判断します。

●判断の目安（発症2日前から入院などをした日まで）

- ①必要な感染予防策をせずに手で触れていた
- ②対面で手を伸ばしたら届く距離（約1 m程度以内）で15分以上接触があった

●濃厚接触者になったら～感染を広げないために～

濃厚接触者と判断されたら、保健所の指示に従ってください。検査で陰性となった場合でも、感染している可能性があるため、感染した方との最後の接触から、**14日間は健康状態に注意を払い（健康観察）、不要不急の外出は控えてください。**

●家族が感染を疑われたら…

■**部屋をわけましょう**

部屋が分けられない時は、2 mの距離を保つ、仕切りやカーテンなどの設置をおすすめします。

■**お世話はできるだけ限られた方で行う**

基礎疾患がある方、妊婦の方などはできるだけお世話を避けてください。

■**汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう**

体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。

■**マスクをつけましょう** できれば、不織布マスクを使用し、こまめに交換しましょう。



■**手のアルコール消毒を行いましょう** 濃度70%～95%が有効です。

■**手で触れる部分を消毒しましょう**

■**こまめに換気をしましょう**

■**ごみは密閉して捨てましょう**

■**こまめに石けんで手を洗いましょう**

●検査について

医師が必要と判断した場合、決められた検査方法で身近な地域の医療機関（指定医療機関）または診療・検査医療機関で実施します（行政検査）。濃厚接触者も検査の対象になります。

検査名	PCR検査	抗原検査	抗体検査※
内容	現在の感染の有無が分かる。検査結果の判明に時間がかかる。	現在の感染の有無が分かる。短時間で結果が分かる。	過去の感染の有無を調べる。現在の感染の有無は分からない。
方法	鼻・のど・唾液	鼻	採血

抗原検査は陰性の場合、確定診断のためPCR検査をすることがあります。抗体検査は、抗体があっても再感染をする場合があります。※抗体検査は行政検査ではありません。



●濃厚接触者の調査と行動記録～感染を広げないために～



検査で陽性者が出た場合、保健所が、濃厚接触者に該当する方がいるかどうかなどを判断するために、発症2週間前から診断確定日までの行動や体調を調査します。調査の時、あわてないために、毎日の体調や行動を記録しておくことをおすすめします。

(参考)

月 日	体温	体調	行動記録					会った人	その他
			朝	午前	昼	午後	夜		
(例) 2月10日	36.5	頭痛	自宅	買い物 ○○屋	自宅	○○ 教室	自宅	○○教室の人	

●日ごらの体調や行動記録～参考にご利用ください～

月 日	体温	体調	行動記録					会った人	その他
			朝	午前	昼	午後	夜		

●各種支援や情報

新型コロナウイルス感染症に関する各種支援や最新情報については下記のQRコードからサイトをご覧ください。

くらしや仕事の情報
(厚生労働省のページはこちら)



愛知県ホームページ
新型コロナウイルス感染症対策サイト



新城市ホームページ
新型コロナウイルス感染症対策特別ページ



●新型コロナウイルス感染症による差別や偏見をなくしましょう

感染者、濃厚接触者やその家族、感染リスクが高い職業（医療、福祉など）に就く人などへの誹謗中傷や嫌がらせなどの深刻な人権侵害が発生する恐れがあります。新型コロナウイルス感染症は誰でも感染する可能性があります。感染者に対しての偏見や差別は、調査の協力を拒むようになり、感染拡大にもつながります。

「あなたや家族が感染した時、就いている職種などによって、偏見や差別を受けたら、あなたはどのように思いますか？」

新型コロナウイルス感染症に関連した不当な差別や偏見はあってはなりません。「優しさ」と「思いやり」をもった冷静な行動をお願いします。

✕ このような行為は絶対にやめてください。

- ・インターネットやSNSなどに、個人が特定できるような氏名・住所などの情報を書き込む。または情報を書き込むように呼び掛ける。
- ・根拠のないデマや噂を広める。
- ・特定の人にサービスを提供しない。
- ・いじめ、冷やかす、避ける、悪口を言う。など

■ 誹謗中傷に1人で悩まないで
ご相談ください。(相談窓口
一覧のページ参照)



●外国人生活支援ポータルサイト（新型コロナウイルス感染症関連情報）

外国人の方のための法務省のサイトです。やさしい日本語や各種言語の案内もあります。





●相談窓口一覧

■新型コロナウイルス感染症の一般的なこと

新城保健所 TEL0536 - 22 - 2203
新城保健センター TEL0536 - 23 - 8551

■障がい者に関わること

福祉課 TEL0536 - 23 - 7624
基幹相談支援センター TEL0536 - 23 - 6270

■子育てについて

市内こども園・子育て支援センター
各施設へ
子育て世代包括支援センター
(児童養育支援室) TEL0536 - 22 - 9918
新城保健センター TEL0536 - 23 - 8551

■高齢者に関わること

高齢者支援課 TEL0536 - 23 - 7688
地域包括支援センター TEL0536 - 23 - 6810

■児童虐待と思ったら

児童相談所全国共通3桁ダイヤル
全国共通189

■心の相談について

新城保健センター TEL0536 - 23 - 8551
あいちこころ
ほっとライン365 TEL052 - 951 - 2881
医療機関・社会福祉施設等の職員と
そのご家族のためのこころの相談窓口
TEL052 - 962 - 5379

■配偶者等の暴力について

DV相談ナビ #8008

■労働相談（雇止め・解雇）について

東三河総局新城設楽振興
事務所山村振興課 TEL0536 - 23 - 6104

■支援情報検索サイト

どこに相談したらよいか
わからない場合は
こちらで検索できます。



こんなことで悩んでいませんか？

「新城市くらし・しごとサポートセンター」では、日々の生活のことなど、専門の相談員が寄り添いながら解決に向けた提案や解決までの支援を行います。

おひとりで抱え込まずに、どのようなことでも結構ですので、まずはお話をお聞かせください。

- ▶ 収入が減って家計が苦しい
- ▶ 公共料金の滞納がある
- ▶ 失業して家賃が払えない
- ▶ 求職活動がうまくいかない
- ▶ 債務の返済で困っている
- ▶ 相談相手がいない

新城市くらし・しごとサポートセンター 電話 0536 - 24 - 9811
月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）午前8時30分～午後5時