

新型コロナウイルスの感染を防ぐために 一人ひとりの予防が感染拡大を防ぎます

2019年12月以降、中国湖北省武漢市において、新型コロナウイルスに関連した肺炎の発生が起り、現在、中国のほとんどの地域で感染がみられ、世界的にも感染が広がりつつある状況です。日本でも人から人への感染が認められており、北海道でも感染患者の報告があります。

一人ひとりの予防行動が感染拡大を防ぐことにつながります。

■ 新型コロナウイルスの感染経路

飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染の2つが考えられます。

飛沫感染は、感染者のくしゃみ、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から吸い込んで感染します。接触感染は、感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で様々な物に触れることでウイルスが付着し、それを触った他の人が感染してしまいます。(手に付いたウイルスが口などに入って感染します。)

※主な感染場所→ バスのつり革や手すり、ドアノブ、電気スイッチ、エレベーターのボタン、エスカレーターの手すりなど、多くの人が共有して使用する物を介して感染します。

■ 潜伏期間

現時点でのわかっている潜伏期間は、1～12.5日(多くは5～6日)とされており、感染が疑われる方は、14日間の健康観察が推奨されています。

■ 予防法

季節性インフルエンザと同様に、手洗い、咳エチケット(せきやくしゃみ、たんが出るときはマスクを着ける)、人混みを避ける、睡眠、栄養を十分に取ることが予防につながります。

ワクチンや治療薬はまだありませんので、感染しない、させないようにすることが大切です。

咳やくしゃみ、たんの症状がある場合は、外出は避け、マスクを着用し、マスクが無い場合はタオルなど口を塞げるものを用意しましょう。

感染症の疑いのある方にマスクを使ってもらうことが、感染拡大を防ぐために何より重要です。現在、マスクが大変不足しておりますので、マスクを購入する場合は、必要な分だけ購入するようにしましょう。

■ 次の症状がある方は、下記の相談窓口にご連絡ください。

・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます。)

・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。

※高齢者や基礎疾患(糖尿病や心臓、腎臓病等)のある方は、上記症状が2日以上続く場合



■ 新型コロナウイルスの感染に関する相談窓口

・ 帯広保健所	平日	8:45～17:30	TEL 0155-26-9084
・ 北海道保健福祉部	平日	17:30～21:00	TEL 011-204-5020
地域保健課	土日祝	9:00～17:00	TEL 011-204-5020
・ 厚生労働省相談窓口	平日、土日祝	9:00～21:00	TEL 0120-565653

(役場保健福祉課保健予防係)

新型コロナウイルスの感染を防ぐため十分な手洗いを！

手洗いは、せっけんで二度洗いすることが望ましいです。

流水で手をぬらし、せっけんを付けて 10 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ、もう一度せっけんを付けて 10 秒もみ洗いし、流水で 15 秒すすいで下さい。

■ 手洗いの方法

1 せっけんを泡立て、手のひら同士をよくこすりあわせる。さらに両手の甲をこすり洗います。



2 片方の手のひらに もう片方の指先や爪の間をこすりつけて洗う。



3 指を組んで両指の間をこすりあわせる。親指もつけ根から指先まで念入りに洗う。



4 手首もこすり洗います。



・外出先で手洗いができない場合、消毒用アルコール(70%)の使用が有効です。

手が濡れているとアルコールが薄まりウイルスを死滅させることができません。手が乾いた状態で使用してください。

・ドアノブや手すり、水道のコックや蛇口、トイレの洗浄レバーなど、家族や複数の人の手が触れる物品の消毒は、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を 0.02%に薄めて使用しても効果があります。

■ 物品を消毒する消毒液(次亜塩素酸ナトリウム)の作り方 ※手の消毒には使えません。

次亜塩素酸ナトリウム 5%の塩素系漂白剤を使う場合

※ゴム手袋を着用して下さい。使用上の注意事項を確認しましょう。

■ 500ml の水に 2ml の原液を入れ溶液を作り、タオルやおしぼり等の布に浸して絞り、ドアノブ等を拭きます。そのあと、水拭きをします。

※次亜塩素酸ナトリウムは金属を腐食させるため、必ず水拭きが必要です。

※換気をしながら使用して下さい。

からだの免疫力を高めることで、感染を防ぐことができます。毎日、からだに必要な栄養を摂ることと、十分な睡眠をとることが大切です。免疫力を高めるために、下記の食材を毎日摂るようにしましょう。

人参やほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜とキャベツや玉ねぎ、大根などの淡色野菜を、毎食片手一杯くらいの量を摂り、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品もそれぞれ三食に分けて食べ、いもやキノコ類、海藻や果物も1日1回摂るようにしましょう。ネギやニンニク、わさびなど辛味や香りの強い食材も免疫力を高めます。

お問い合わせ先

浦幌町役場保健福祉課保健予防係

〒089-5621 北海道十勝郡浦幌町字北町 8 番地 1

電話:015-576-5111 FAX:015-576-5222

一食分の目安です！



・ごはん 180g



・鶏のから揚げ 3個
(付合せ) キャベツ1枚
トマト1/4個



・かぼちゃの煮物
4cm角2つ



・みそ汁
(具) 人参・大根・玉ねぎ



・りんご 半分