

## 今どき情報&amp;耳寄り情報

## COVID-19（新型コロナウイルス感染症）

## ◆ 新型コロナウイルス感染症とは

**症 状**：発熱、咳・息苦しさなどの呼吸器症状、咽頭痛、強いだるさ

**潜伏期間**：1～14日（多くは5～6日）

**感染経路**：飛沫感染（咳や、くしゃみ）、接触感染（※電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど、ウイルスが付着している可能性がある場を触れた手で、口・目・鼻などの粘膜を触れることで感染する場合があります。）

**治療方法**：対症療法。令和2年5月7日にレムデシビル製剤が特例承認されましたが、使用には医師の判断が必要です。

## ◆ 新しい生活に向けた感染防止対策

## ★ 感染防止の3つの基本

- ① 身体的距離の確保 → 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空けましょう。
- ② マスクの着用 → 屋内にいる時、会話をするとき、症状がなくてもマスクを着用。近距離での会話や、発声は控えめにしましょう。
- ③ 手洗い → 家に帰ったら手や顔を洗う。手洗いは30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗いましょう。



熱中症予防

※時々、人との距離がとれる場所でマスクを外しましょう。  
※マスクの着用により加湿されるため、のどの渇きを感じにくくなります。  
こまめな水分補給を心掛けましょう。

## ★ 日常生活の各場面別の生活様式

- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）  
→ こまめに換気し、人の密度の高い場所は避けましょう。
- 毎朝の体温計測、健康チェック。発熱又は、風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養しましょう。

## ★ 移動について

- 感染の流行地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控えましょう。
- 地域の感染状況に注意しましょう。

## ◆ 新型コロナウイルスに効果のある消毒液

★ 消毒用エタノール

★ 次亜塩素酸ナトリウム（台所の塩素系漂白剤で代用可）

次亜塩素酸ナトリウム0.05%溶液の作り方

⇒500mlのペットボトルを用意し、ペットボトルのキャップ1杯（約5ml）の次亜塩素酸ナトリウムをペットボトルへ入れ、水で希釈する。

※ 噴霧すると、目の粘膜やの喉の粘膜を刺激し痛めるため、噴霧せずシート等で拭きあげましょう。

※ 作り置きすると、時間の経過とともに消毒作用が低下するため、その都度作り替えましょう。

○ 「新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。」（厚生労働省啓発資料）

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000614437.pdf>



## ◆ 厚生労働省や神戸市が発信する正確な情報に基づいて行動をしましょう

神戸市ホームページ：<https://www.city.kobe.lg.jp/a73576/kenko/health/infection/protection/coronavirus.html>

神戸市感染症統合システム：<https://kobecity-kmss.jp/>

厚生労働省新型コロナウイルス感染症について：[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

神戸市感染症統合システムはこちら



## ◆ 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

★ 神戸市新型コロナウイルス専門健康相談窓口 TEL：078-322-6250（24時間・多言語対応可）

FAX：078-391-5532

★ お住まいの区および支所の保健センター（平日8:45～17:15）※電話番号は神戸市ホームページに掲載



# 感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## ①手洗い

### 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



手の甲をのぼすようにこすります。

3



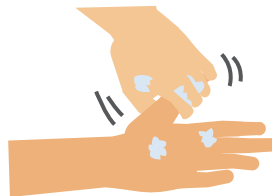
指先・爪の間を念入りにこすります。

4



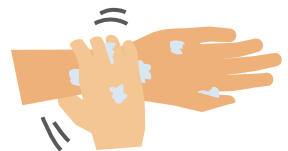
指の間を洗います。

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。

## ②咳エチケット

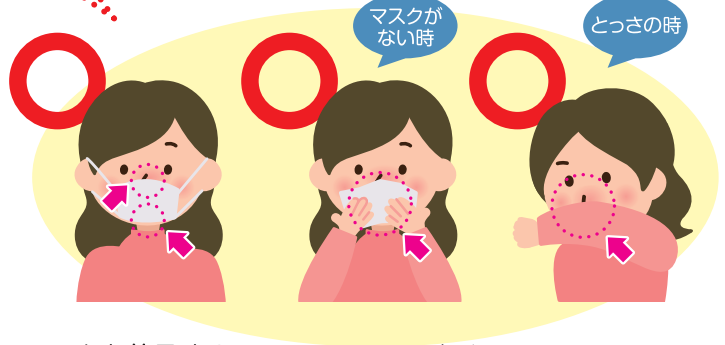
### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索

