

新型コロナウイルスを防ぐには

新型コロナウイルス感染症とは

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多いことが特徴です。

感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。重症化すると肺炎になり、死亡例も確認されているので注意しましょう。

特にご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

飛沫感染 感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

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と粘膜から感染します。

日常生活で気を付けること

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人込みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。

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ください。

マメに正しい手の洗い方

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



流水で手をぬらし、石けんをつけて、手のひらをよくこすります。
 1 流水で手をぬらし、石けんをつけて、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。

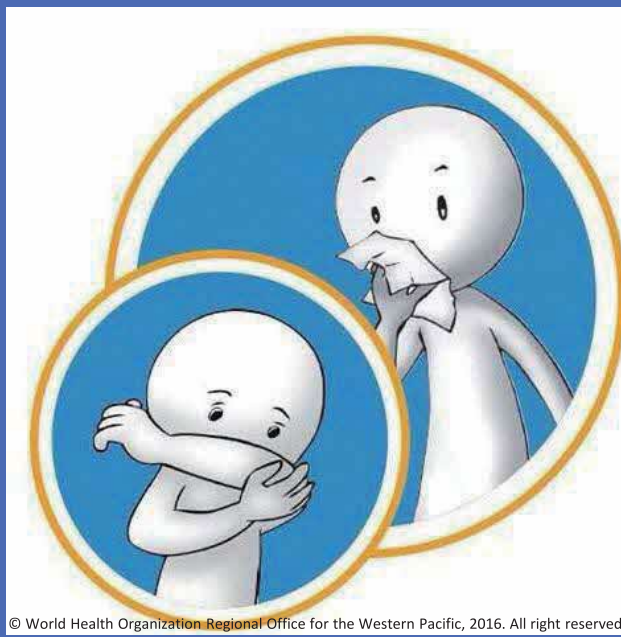
マメに手洗い、マメにマスク感染症予防!

熊本県健康危機管理課

咳エチケットで感染症予防

咳エチケットとは

咳やくしゃみが出たときに周りの人へ病気をうつさないためのマナーです



© World Health Organization Regional Office for the Western Pacific, 2016. All right reserved.

マスクがない場合には?

- ①咳やくしゃみの際はティッシュで口と鼻をおおきましょう。
- ②ティッシュ等がない場合には、二の腕で口と鼻をおおきましょう。

マスクがある場合には、正しくマスクを着用しましょう。

正しいマスクの着用



鼻と口の両方を確実に覆う
 ゴムひもを耳にかける
 隙間がないよう鼻まで覆う

熊本県健康危機管理課

画像出典：政府広報

電話相談窓口

有明保健所 ☎0968-72-2184 24時間対応

今月の納期

- ・介護保険料 1期
- ・後期高齢者医療保険料 1期

納期限 4月30日(木)

今月の表紙



2月23日に「いす-1グランプリ熊本南関大会」が関町商店街で開催されました。写真は、スタート直後の様子です。各チーム勢いよく飛び出していました。(関連記事はP4)