



令和2年2月29日
愛媛県立宇和島南中等教育学校 保健室

～ 新型コロナウイルス感染症予防・感染拡大防止に向けて ～

★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(けん怠感)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。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感染症の主な感染経路★

新型コロナウイルスは、飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染により感染します。

飛沫感染…感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つば等)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。(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。)

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付きます。他の人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。(電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチ等不特定多数の人が触る所など)

★感染予防方法★ インフルエンザをはじめとする感染症予防と同様の対策を継続しましょう！

- 手洗いの励行。食事前、トイレの後、外出先からの帰宅時など、こまめに液体石けんを使ってしっかりと手洗いをする。アルコール消毒液等による手指消毒も効果がある。
- 咳エチケットを徹底する。
- 日頃から、十分な睡眠やバランスの良い食事を摂るよう心掛け、規則正しい生活を送る。
- 特に人込みの多いところは避ける。

《3つの正しい咳エチケット》

他の人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。特に電車や職場、学校など人が集まるところで実践することが重要です。



マスクをつける



ティッシュ・ハンカチ等
で口や鼻をおおう



上着の内側や袖(そで)
でおおう

★新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、御家庭でも、健康状態の確認(検温等)を行いましょう。その際、別紙「健康観察記録表」を配付しておりますので、健康状態の確認等に御活用ください。

★次のような症状がみられた場合は、県内各保健所「帰国者・接触者相談センター」に相談してください。

- ◎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時を含む)
- ◎強いだるさ(けん怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある ※基礎疾患のある人は、上の症状が2日程度続く場合

保健所名	帰国者・接触者相談センター	保健所連絡先(一般相談)	管内市町	
南予	八幡浜保健所	090-9770-8487	0894-22-4111	八幡浜市、大洲市、西予市、内子町、伊方町
	宇和島保健所	090-9770-8489	0895-22-5211	宇和島市、松野町、鬼北町、愛南町

