

# 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

## ～一人ひとりができる対策を知っておこう～

### ☆新型コロナウイルス感染症とは

ウイルス性の風邪の一種です。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。

感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日(多くは5日から6日)といわれています。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。

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、別の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染
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く。別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

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。

### ☆日常生活で気を付けること

#### ①手洗い

石鹸やアルコール製剤で手指を清潔にしましょう!  
特に帰宅時や調理の前後、食事前には必ずしましょう。



長期休暇中の睡眠時間、  
乱れてない?



#### ②普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

#### ③適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保ちます。

#### ④咳エチケット

くしゃみや咳が出るときには、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、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ます。



### ☆マスクって効果あるの?

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ効果が高いとされています。咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクをつけましょう。

一方で、予防用にマスクを着用することは、混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では一つの感染予防策と考えられますが、屋外などでは、相当混み合っていない限り、マスクを着用することによる効果はあまり認められていません。

手指を清潔に保つ、人混みの多い場所には行かないといった感染予防策を優先して行いましょう。

発生状況、Q&Aについて

厚生労働省ホームページ

:新型コロナウイルス感染症について



相談窓口(一般、帰国者・接触者相談センター)

愛媛県ホームページ

:新型コロナウイルス感染症に関する情報

