

新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～

2020年2月4日
管理部

新型コロナウイルスに関連した感染症が、中国だけでなく日本やアジア各地、アメリカ、フランス、オーストラリアなどでも確認されています。風邪や季節性インフルエンザなどの一般的な感染症予防のためにも咳エチケットや手洗いなどを徹底し、ウイルスの感染を防ぎましょう。

1. 新型コロナウイルス感染症ってどんな病気？

新型コロナウイルス感染症とは？

過去ヒトで感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症です。

コロナウイルスとは？

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。

人に感染症を引き起こすものはこれまで6種類が

知られています。深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるのは

SARS-CoV(重症急性呼吸器症候群コロナウイルス)と

MERS-CoV(中東呼吸器症候群コロナウイルス)で、それ以外は、

感染しても通常は風邪などの重度でない症状にとどまります。

どうやって感染するの？

新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかについては、現時点では、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。

(1) 飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出。別の人があるウイルスを口や鼻から吸い込み感染

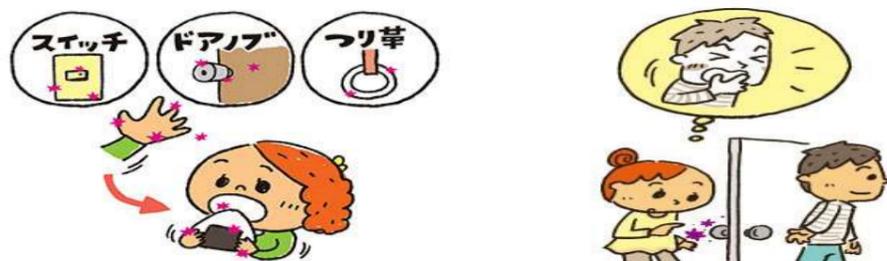
※主な感染場所: 学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所



(2) 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる。その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く。別の人がある物に触ってウイルスが手に付着。その手で口や鼻を触って粘膜から感染

※主な感染場所: 電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど



2. 一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？

■新型コロナウイルスに感染しないようにするために

過剰に心配することなく、「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策が重要です。

※特に「手洗い」が予防効果が高いので、下の「正しい手洗いの仕方」を参考に手洗いを徹底してください。(産業医より)

【予防対策】

・ **外出後は石鹸を使用した手洗いを徹底する。石鹸や水が利用できない場合は、手指消毒剤を携帯する。**

・ 特に呼吸器系疾患を有している場合、もしくは咳・くしゃみ・のどの痛み等の症状がある場合はマスクを着用する。

・ 体調不良とみられる人との接触を避ける。

・ 動物(生死を問わず)や動物のいる環境との直接的な接触を避ける。

・ 糞で汚染されている可能性があるものの表面に触れない。

・ 生ものや調理不十分な肉等の摂取を避け、十分に加熱調理する。

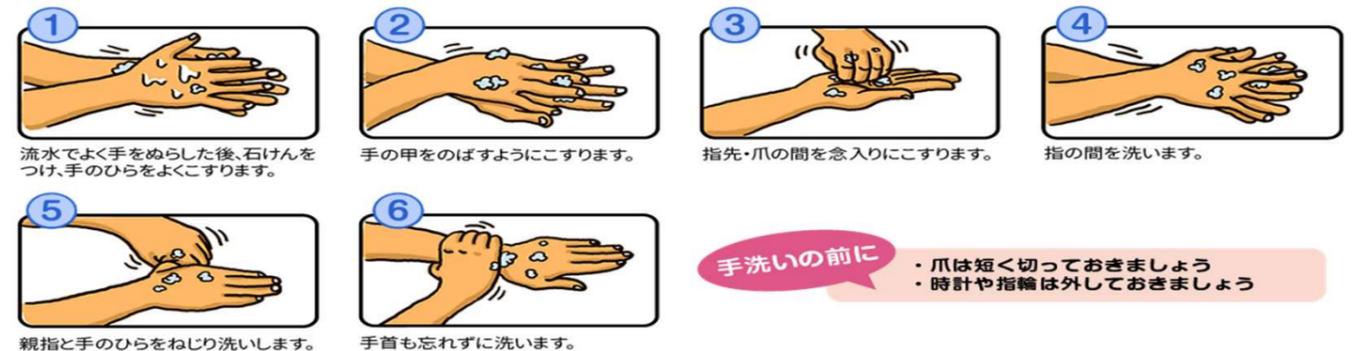
・ 室内の換気を頻繁に行う。

・ 十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事を取る。

・ 衣・食・住環境において衛生管理を行う。

・ 人の大勢集まる場所への外出は、できる限り控える。(不要・不急の外出・出張は控える。)

正しい手の洗い方



石鹸で洗い終わったら、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。



鼻と口の両方を確実に覆う

ゴムひもを耳にかける

隙間がないように調整する

■ほかの人にうつさないために

<咳エチケット>

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません、次のような咳エチケットを心がけましょう。

ウイルスが付いた手で周りの物にさわるとなるため



3. 「新型コロナウイルス感染症かな?」と思ったら

発熱、咳・くしゃみなどの症状が現れた場合は、ためらわず休暇を取り、マスクを着用するなどし、あらかじめ医療機関に連絡の上、速やかに医療機関を受診しましょう。