

# 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。重症化すると肺炎となり、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。

## ※学校や会社を休んだときに注意すること

### 自宅療養するときのポイントは以下のとおりです

- ①睡眠を充分にとる ②栄養を充分にとる ③水分を充分にとる
  - ④手をこまめに洗う ⑤毎日体温を測定し、記録しておく 等
- 医療機関を受診するときには、いきなり受診せずに、必ず事前に電話で医療機関に連絡をした上で受診してください。これは、新型コロナウイルス感染症に限らず、感染するリスクまたは感染させるリスクを低減するために重要なことです。

### こんな方はご注意ください

次の症状がある方は「川口市保健所専用電話」にご相談ください。

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ときを含みます)

強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

#### ※ 高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合

相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いがある場合には、「帰国者・接触者外来」を紹介しています。

マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

#### 【川口市新型コロナウイルス感染症相談電話】

☎048-423-6832 平日・土曜日(8:30~17:15)  
※土曜日は3月7日から受付

#### 【埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター】

☎0570-783-770 (24時間受付)  
※3月1日開始。1日~4日までは9:00~21:00(夜間#7119)

# 感染症予防の基本ルール

まずはこれに対応!

感染症予防の基本は、「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」です。  
自分でできる予防策を知って、日ごろから心がけましょう。

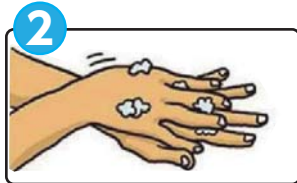
## 手洗い

### 手洗いの前に

- ・爪は短く切ります
- ・時計や指輪は外しておきます



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。



手の甲をのばすようにこすります。



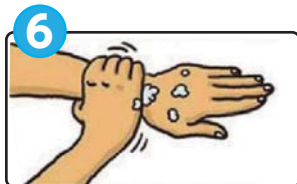
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



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。

## マスクの着用

### つけるとき



鼻と口の両方を  
確実ににおおう



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう  
鼻までにおおう

### 外すとき

- ・紐をもって顔から外す
- ・マスク表面には触れずに捨てる

## 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ないので、次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・マスクを着用します。
- ・ティッシュなどで鼻と口をおおいます。
- ・とっさの時は袖や上着の内側でおおいます。
- ・周囲の人からなるべく離れます。

せき  
咳やくしゃみを  
手でおさえる



せき  
何もせずに咳や  
くしゃみをする



### 3つの咳エチケット

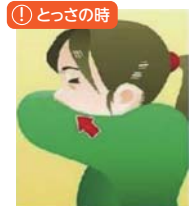
せき  
電車や職場、学校など  
人が集まる場所でやろう



①マスクを着用する  
(口・鼻をおおう)



②ティッシュ・ハンカチ  
で口・鼻をおおう



③腕で口・鼻を  
おおう

新型コロナウイルス感染症に関する最新情報を、市保健所のホームページに掲載していますので、ご覧ください。

川口市保健所 コロナ

検索



現在、多くのイベントや行事などが中止になっており、また、休館している施設もあります。それぞれの最新の状況をご確認ください。

川口市 イベント 中止

検索

