

## どうやって感染するの？

一般的には飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つが考えられています。

### （1）飛沫感染とは

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）接触感染とは

感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、物に触れて、ウイルスが付着して、別の人の手について、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

## 一人ひとりの基本的感染対策とは

新型コロナウイルスには、日頃から「手洗い」と「マスク」着用を含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策をしておくこと、「身体的距離の確保」が重要です。

### ○ 手洗い



### 手洗いの、5つのタイミング



### ○ 咳エチケット マスクの着用



### ○ 身体的距離の確保

人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。 3密（密集、密接、密閉）を回避する。

### ○ 体調管理

毎朝、体温測定、健康チェックを。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で静養する。

### ○ 室内ではこまめに換気をする

### ○ 体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がける

### ○ 適度な湿度を保持する（適切な湿度は50～60％）

## 「帰国者・接触者相談センター」にご相談下さい

### 1、相談・受診の前に心がけ

- 発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える。
- 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おく。
- 基礎疾患(持病)をお持ちの方で症状に変化がある方、新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な方は、まずは、かかりつけ医等に電話で御相談ください。

### 2、「帰国者・接触者相談センター」にご相談する目安

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください。

☆ 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

☆ 重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

(※)高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方。

☆ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)

(妊婦の方へ)

妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに帰国者・接触者センターなどにご相談ください。

(お子様をお持ちの方へ)

小児については、小児科医による診察が望ましく、帰国者・接触者相談センターやかかりつけ小児医療機関に電話などで御相談ください。

※なお、この目安は、みなさまが、相談・受診する目安です。

これまで通り、検査については医師が個別に判断します。

### 3、医療機関にかかる時のお願い

- 複数の医療機関を受診することを控える。
- 医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット(マスクやティッシュ、ハンカチ、袖・肘の内側など)を使って、口や鼻をおさえる)の徹底を行う。

## 新型コロナウイルス感染症相談窓口

### ◆京都府新型コロナウイルス感染症専用相談窓口(帰国者・接触者相談センター)

1、京都府庁内 受付時間：平日・土・日・祝日 24時間 ☎075-414-4726  
メールまたはFAXで相談される方

メールアドレス：coronasoudan@pref.kyoto.lg.jp

FAX：075-414-4726

2、南丹保健所 受付時間：平日 8：30～17：15 ☎0771-62-2979

◆厚生労働省電話相談窓口 ☎0120-565653(フリーダイヤル) 9：00～21：00 土日祝日も実施

参照：首相官邸ホームページ「新型コロナウイルス感染症に備えて」<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/index.html>

厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルスに関するQ&A」[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/dengue\\_fever\\_qa\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/dengue_fever_qa_00001.html)