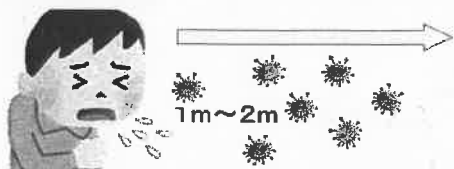


ひとり一人ができることを知っておこう！

新型コロナウイルス感染症ってどんなもの？

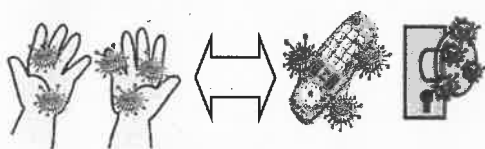
● どうやって感染するの？

【飛沫感染】



- ・ ※**エアロゾル**は空気がよどんでいる密閉空間などでは数分～30分程度感染力をもつ。
- ・ 「せき」や「くしゃみ」の「しぶき」などを鼻や口から吸いこむことで感染する。
(※エアロゾル…空気中にただよう細かいしぶき)

【接触感染】



- ・ 手などに付着したウイルスがドアノブやリモコン、机などに付着する。他の人がこれらに触ることでウイルスが手に付着し、その手で口や鼻及び目を触ることにより感染する。

● 新型コロナウイルスの特徴は？

- ・ ウイルスは鼻、口、目から侵入し、のどや肺で増殖します。
- ・ ウイルスは人体の中以外では増殖できないので、時間がたつと死滅します。
- ・ 体外でのウイルスの生存期間は2-3日程度です。
(例：銅板上 4時間 / 段ボール 24時間 / ステンレス 3日間)

<主な症状>

- ・ 潜伏期間：1～14日（多くは5日前後）
- ・ 症状：発熱、咳、痰、のどの痛み、強いだるさ、息苦しさ、初期の嗅覚・味覚異常
- ・ 重症化しやすい人：高齢者、基礎疾患のある方、免疫抑制剤を使用している方



● どんな対策が有効なの？

(1) 手洗い・換気

帰宅時や料理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心がけましょう。また、こまめな換気を行い、新鮮な空気を取り入れましょう。



手洗い・手指消毒

換気

(2) 健康管理

普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

(3) 咳エチケット

せきやくしゃみなどの症状がある場合には、マスクやティッシュ、服の袖、ひじの内側などを使って口や鼻をおさえましょう。



咳エチケット