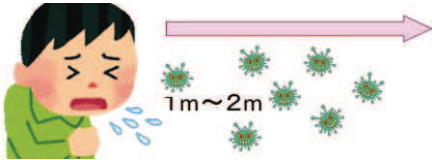


# ひとり一人ができることを知っておこう！

## 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、適度な運動に心がけ、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