

## 新型コロナウイルスに関連した感染症について

新型コロナウイルスは、飛沫感染(咳・くしゃみ・つばなどから)と接触感染(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付き、他の人がそれを触ると手に付着し口や鼻を触ると粘膜から)で感染します。

したがって、

- 1 食事の前やトイレを使用した後など、こまめに石けんでの手洗いとうがいを励行しましょう。  
手洗いは、石けんをよく泡立てて、指も1本1本丁寧に、そして手首まで洗いましょう。少なくとも20秒間は時間をかけましょう。
- 2 咳が出る時は、咳エチケットを実践しましょう。  
<3つの正しい咳エチケット>
  - ① マスクを着用する。      ② ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。
  - ③ 上着の内側や袖(そで)で覆う。  
★ 口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。  
★ 決して手で押さえないようにしましょう。  
★ マスクをつけるときは、鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。
- 3 人混みの中にはできるだけ行かないようにしましょう。
  - ① 換気の悪い密閉空間      ② 多くの人々が密集する場所      ③ 近距離で会話や発声が行なわれる場所(互いに手を伸ばしたら届く距離)には、行かないようにしましょう。
- 4 早寝・早起き・朝ご飯の規則正しい生活を続けましょう。  
栄養バランスのとれた食事を心がけ、サラダや温野菜など野菜も積極的にとりましょう。
- 5 体調管理に気をつけ、発熱があったり体調が優れなかったりするときには家族に相談し、無理をせず、自宅でゆっくり休養しましょう。  
登校前の検温を行い、明らかな発熱があるときは勿論のこと、微熱があるときにも登校を見合わせましょう。今は、自分のためにも他人のためにも体調が悪いときは休むことが大切です。
- 6 風邪症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く場合・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合は、「帰国者・接触者相談センター」(保健所・保健センター)に相談してください。

**感染しない！！感染させない！！行動を**