

## かからない うつさない 新型コロナウイルス感染 への対応

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、臨時休校が延期することになりました。今一度、なぜ臨時休校になるのか、しっかり考えてほしいと思います。これ以上感染者を増やさないため、苦しむ人を出さないための対策です。その意味をしっかりと考え、落ち着いて行動しましょう。保護者の方におかれましても、対応に困惑されているかと思いますが、お子様だけでなく保護者様の健康管理にも努めていただきますよう、よろしくお願いいたします。

### どうやって感染するの？

新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかは、現時点では飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

#### 飛沫感染

…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され、別の人がそのウイルスを鼻や口から吸いこむことで感染する。

※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。

#### 接触感染

…感染者がくしゃみや咳を、手で押さえ、その手で周りの物に触れてウイルスがつく、それを他の人が触ってウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染する。

※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

対策は？

対策は？

咳が出る人は、マスクの着用など

【咳エチケット】が大切です！



口や鼻からウイルスを入れないために

【手洗い・うがい】が大切です



**結局、通常の感染症予防と同じなんです！！**

### 症状は？

・熱が出る



・強いだるさ



・のどの痛み



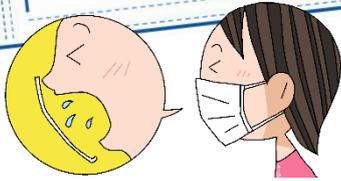
・長くつづくせき





## せき エチケットとは？

マスクをせずに咳やくしゃみをすると、ウイルスは1～2m飛ぶと言われています。周りの人へうつさないように、マスクを着用するなどの配慮をすることになります。



★咳・くしゃみが出たらマスクをつけましょう。



★人がいない方を向いて咳やくしゃみをしましょう。

★使ったティッシュは、ふた付きのごみ箱に捨てましょう。



★急な咳やくしゃみは、手で押さえずに、肘の内側で口と鼻を覆いましょう。

## マスクの正しいつけ方



マスクを鼻の形に合わせる

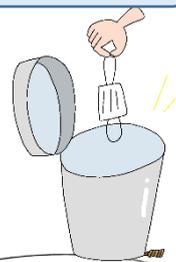


あごの下まで広げる



ひもを耳にしっかりとかける

捨てる時には、中央部分を触らずに、ゴムひもを持って、ふた付きごみ箱に捨てましょう。



⇒ 免疫力を上げることも大切です！

⇒ 免疫力をあげるには…

★十分な睡眠をとる

★バランスよく食べる

★規則正しい生活をする

★適度な運動をする。



より良い生活習慣を、今こそ、しっかり続けていきましょう！



メディアのしすぎに注意！

山口県のホームページより抜粋

次の症状がある方は、最寄りの健康福祉センター（帰国者・接触者相談センター）にご相談ください。

・風邪の症状や37.5度以上の発熱が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

ご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いがある場合には、専門の医療機関をご紹介しているとのこと。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。

宇部健康福祉センター 0836-31-3203 (9:00~17:00)

山口県健康増進課 083-933-3502 (土日・祝日)