

# 新型コロナウイルス感染症について

## 新型コロナウイルス感染症とは

令和2年5月8日作成

ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。

感染から発症までの潜伏期間は1日～12.5日（多くは5日～6日）といわれています。

## 日常生活で気を付けること

新しい生活様式の実践例を参考にし、休養をとり、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

### 「新しい生活様式」の実践例

#### （1）一人ひとりの基本的感染対策

##### 感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

##### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

#### （2）日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**     咳エチケットの徹底     こまめに換気
- 身体的距離の確保     「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



#### （3）日常生活の各場面別の生活様式

##### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

##### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

##### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

##### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

##### 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

#### （4）働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務     時差通勤でゆったりと     オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン     名刺交換はオンライン     対面での打合せは換気とマスク

## 新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安

### <相談・受診の前に心がけていただきたいこと>

発熱等の風邪症状がみられるときは…

学校や会社を休み、外出をひかえ、毎日、体温を測定し記録しておきましょう。

※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ご相談ください。

### <帰国者・接触者相談センターにご相談いただく目安>

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

☆上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が4日以上続く場合

- ・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。
- ・重症化しやすい方は、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です。
- ・妊娠中の方は、念のため重症化しやすい方と同様に、早めにご相談ください。
- ・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ご相談ください。

※なお、この目安は、国民のみなさまが、相談・受診する目安です。（これらに該当しない場合の相談も可能です。）これまで通り、検査については医師が個別に判断します。

### 【帰国者・接触者相談センター】

平日9時～17時：印旛健康福祉センター（保健所） ☎ 043（483）1466

平日17時～翌9時、土、日、祝日：千葉県コールセンター ☎ 0570（200）613

相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」を紹介しています。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。

### 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により感染を拡大した例がありますので、複数の医療機関を受診することはお控えください。

医療機関を受診するにはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット（咳やくしゃみをする際に、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）の徹底をお願いします。

### 【新型コロナウイルス感染症に係る一般的なお問い合わせなどはこちら】

千葉県コールセンター ☎ 0570（200）613 24時間対応

厚生労働省コールセンター ☎ 0120（565）653 9時～21時（土、日、祝日も実施）

新型コロナウイルスに関する情報は、厚生労働省、千葉県、町ホームページにも掲載しています。最新の情報は、各ホームページを確認してください。