

新型コロナウイルスを防ぐには

京都自動車健康保険組合

中国湖北省武漢市を中心に発生していた新型コロナウイルス（COVID19）による肺炎が日本各地でも相次いで確認され、感染経路を特定できない「見えない感染」が懸念されています。さらなる感染拡大を防ぐためには、一人ひとりが予防に対する意識を高め、正しい知識を持って行動することが何より重要です。

新型コロナウイルス感染症とは



- ・発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさを訴える人が多い。
- ・感染しても軽症であったり、治る例も多い。
- ・軽症者や無症状者であっても、知らないうちに感染を広げる恐れがある。

★ 新型コロナウイルスはどうやって感染するの？

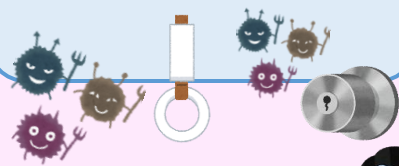
飛沫感染

感染した人の咳、くしゃみなどの飛沫を健康な人が口や鼻から吸い込むことで感染



接触感染

感染した人が、ウイルスのついた手で触れたものに、健康な人が後から触れることで間接的に感染



重症化すると肺炎になり、死亡例も確認されています。

高齢者や持病のある人が発症すると、重症化のリスクが高く、特に注意が必要です！



詳しくは、以下のURLまたはQRコードから
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

厚生労働省相談窓口 0120-565653



日常生活で気を付けること

予防の基本は「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」
 外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう！

◆正しい手の洗い方◆



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする

手の甲をのばすようにこする

指先・爪の間を念入りにこする

指の間を洗う

親指と手のひらをねじり洗います

手首も忘れずに洗う

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

◆咳やくしゃみをするときは？◆



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる

マスクを着用する（口・鼻を覆う）

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

感染拡大を防ぐために

感染拡大のリスクが高い環境



手を伸ばしたら届く距離

一定時間以上

多くの人が会話する

感染機会を減らすための工夫



時差出勤



宴会を控える



会議やイベント等の開催を検討

中止のおしらせ

延期のおしらせ

発熱や風邪などの軽い症状があるとき

➡ 学校、会社を休んで外出を控え自宅療養



「風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上」または「強いだるさや息苦しさ」がある場合
 ※ 高齢者や持病のある人は、上の症状が2日程度

➡ 帰国者・接触者相談センターに相談