

新型コロナウイルス感染症

うつらない、うつさないために

～ 教えて！ 新型コロナウイルス対策① ～

町民の皆さまには、緊急事態宣言解除後も感染拡大防止のための感染予防対策や「新しい生活様式」の実践にご理解ご協力いただき、感謝申し上げます。

県外との往來の制限が解かれ、全国的にも感染者が徐々に増加していることから、引き続き日常生活の場や職場等での感染予防対策を行うことが重要となります。今回は、厚生労働省による新型コロナウイルスに関するQ&Aを参考に具体的な場面や気になる点の対策についてご案内いたします。



▲新しい生活様式について

新型コロナウイルス感染症は**飛沫感染**と**接触感染**により**感染**します！

飛沫感染（ひまつかんせん）

感染者のくしゃみ、咳、つばと一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染すること

接触感染（せつしょくかんせん）

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた音、その手で回りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手につき、その手で口や鼻、目を触ることにより口や鼻などの粘膜から感染すること（WHOは、新型コロナウイルスはプラスチックの表面では最大72時間生存すると報告しています）

Q1 高齢で基礎疾患もあります。症状はないですが、かかってしまうのではないかと心配です。

A まずは病気の治療とともに、食事・睡眠・運動等により体調管理を行うことが基本となります。感染症対策として手洗いは、流水だけでも、ウイルスを流すことができるため有効です。石けんを使った手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができるので、さらに有効です。

毎日の生活で感染予防のために、**3密となる場所を避ける、マスク着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒などの習慣**をお願いいたします。



Q2 発熱や咳の症状が出ていますが、受診はどうすればいいですか？

A かかりつけ医がおいでの方は、受診される前に医療機関へ発熱等体調の変化について電話でご相談の上、マスクを着用し受診してください。かかりつけ医がおいでない方も、**あらかじめ、電話で問い合わせ**されてから受診してください。

Q3 PCR検査は、希望すれば できますか？

A PCR検査は、医療保険が適用されるようにはなりましたが、自由に検査を希望できるものではありません。「医師による診察の結果、感染が疑われる」と判断された場合、その医師が検査について保健所に連絡した上で、実施することになっています。

Q5 マスクするのは辛いので、 口だけ覆うことでもいいですか？

A マスクを着用する目的は、くしゃみ、咳、つばなどが飛び散らないようにすること、また口や鼻から吸い込んで感染することを避けるなど「飛沫感染」を防ぐことです。そのため、人と会う場所で、感染を防ぐためには、マスクを正しく着用することが大切です。**口だけ覆うだけでなく、しっかり、鼻と口を覆うことにより感染を防ぐこととなります。**

Q6 暑い中、マスクをすると 熱中症が心配です。

A 家族や同居している方の中に、体調不良の方や感染者がいなければ、家の中ではマスクをする必要はありません。また、他の人と2メートル以上の距離がとれる屋外など、人との距離が十分とれる場合は、マスクを外し、マスク内の温度を下げることも大切です。

高温多湿の環境でマスクをしていると、口の中には湿気があるので、気が付かないうちに水分補給の回数が減ることがあるため、時間を決めるなどこまめな水分補給をこころがけてください。

室内において熱中症を予防するには、エアコンの活用が有効ですが、新型コロナウイルス対策のためには、窓を1～2か所開放する、換気扇を回すなどの「換気」が必要となります。換気により室内温度が、少し高くなりますのでエアコンの温度設定の調整をするなど留意してください。

新しい生活様式における
熱中症予防行動のポイント▶



Q4 濃厚接触者とは、 どのような人を指しますか？

A 濃厚接触者は、新型コロナウイルスに感染していることが確認された方と近距離で接触、あるいは長期間の接触により、感染の可能性が高くなっている方を指しています。

マスク着用などの必要な感染予防策をせずに手で触れることや対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（1m程度以内）で15分以上接触があった場合は、濃厚接触者と考えられています。



Q7 会食をしたいのですが、何に 気を付ければいいですか？

A 食事前には十分に手洗いや消毒を行った上で、**向き合った席など1m以内の近距離を避ける、しゃべりながら食べ物を口にしない、大声で話さない**など「飛沫感染」を防ぐこととともに、**大皿から食事をとりわけ、お酌をしあうことを控える**などの「接触感染」を防ぐことも重要となります。また、会食の場所も2方向の窓を開けるなど換気が十分に行われることも大切です。

新型コロナウイルスに対するワクチンが完成されておらず、新型コロナウイルスによる感染が完全に終息していないため、触れ合える距離での「会食」を避けるなど、しばらくは新しい生活様式を継続していくなど感染予防策を行うようにお願いします。

