

新型コロナウイルス感染が疑われる場合

愛知県内では4月に入り感染者の発生が急増しており、4月14日現在、339人となっています。また、感染経路が不明な感染者の発生がここに来て増加傾向となっています。

このことは、今後どこで感染者が発生してもおかしくはなく、誰もが感染者、濃厚接触者になり得るリスクを持っているという状況にあると言えます、自分がどれだけ注意していても、意図せず知らず知らずのうちに感染してしまう危険があります。

濃厚接触者とは、感染者と同居あるいは長時間の接触があった人、感染者の気道分泌液もしくは体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い人などです。

濃厚接触者に対しては、保健所が感染者との接触から14日間、咳エチケットと手洗いを徹底し、常に健康状態に注意を払うよう指導し、外出は控えることとしています。万が一、発熱や呼吸器症状、倦怠感が現れ、医療機関を受診する際は、事前に保健所へ連絡するようお願いしています。

また、同居している人にも、マスクの着用および手指衛生を遵守するとともに、熱を測るなど健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないよう伝えています。

新型コロナウイルスに感染しないようにするためには？

1. 3つの「密」を避けましょう！

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター（集団）の発生を防止することが重要です。3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

❌ ①換気の悪い
密閉空間

❌ ②多数が集まる
密集場所

❌ ③間近で会話や
発声をする
密接場面

2. 手洗いをしましょう！

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。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しょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



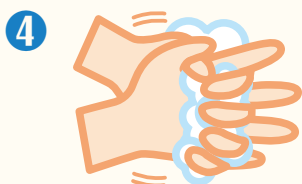
① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



② 手の甲をのばすようにこすります。



③ 指先・爪の間を念入りにこすります。



④ 指の間を洗います。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。



⑥ 手首も忘れずに洗います。

3. 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

4. 適度な湿度

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。