

## ～新型コロナウイルスによる感染症について～

昨年12月以降、中国をはじめ世界各地において、新型コロナウイルス感染症の発生が複数報告されています。現在、日本においても、複数の感染者や死亡者が報告されています。まだまだ不明な点が多い感染症ですが、**季節性インフルエンザと同様に、手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症対策に努めましょう。**

### ◆新型コロナウイルス感染症とは？

過去ヒトで感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症です。

### ◆コロナウイルスとは？

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。人に感染症を引き起こすものはこれまで6種類が知られています。深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるのは、SARS-CoV（重症急性呼吸器症候群コロナウイルス）とMERS-CoV（中東呼吸器症候群コロナウイルス）で、それ以外は、感染しても通常は風邪などの重度でない症状にとどまります。

### ◆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については、現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

#### （1）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  
→別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

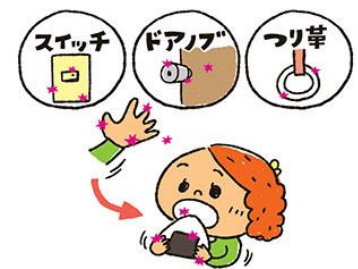
※主な感染場所：学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所



#### （2）接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる  
その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く  
→別の人がその物に触ってウイルスが手に付着  
→その手で口や鼻を触って粘膜から感染

※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



### ◆一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？

**過剰に心配することなく、「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策が重要です。**（裏面参照）

#### ○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。

#### ○適度な湿度を保つ

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。



# 感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## ① 手洗い

### 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



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。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

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。

## ② 咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



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

### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う



厚生労働省 検索



不要不急の人混みへの外出は控えましょう。特に受験生は、体調管理に気を付けてください。