



新型コロナウイルス



感染を防ぐために

新型コロナウイルス感染症とは

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日から12.5日（多くは5日～6日）といわれています。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。

飛沫感染	感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）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します。
接触感染	感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周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付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

日常生活で気を付けること ※裏面の「咳エチケット」「正しい手の洗い方」を参照

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットをおこなってください。

持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

発熱などの風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。

発熱などの風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

新型コロナウイルス感染症の疑われる方やご自身の症状に不安がある方はご相談ください。

帰国者・接触者相談センター	電話番号	開設時間
稚内保健所健康推進課健康支援係 (保健師が対応します)	0162-33-3703	平日 8時45分～17時30分
北海道保健福祉部 健康安全局地域保健課	011-204-5020	平日 17時30分～21時00分 土日祝 9時00分～17時00分

その他、体調に関するご相談は、豊富町保健センターへお問合せください。

豊富町保健センター TEL 0162-82-3761

予防のポイント

風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、お一人おひとりの咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。感染症対策に努めていただくようお願いいたします。

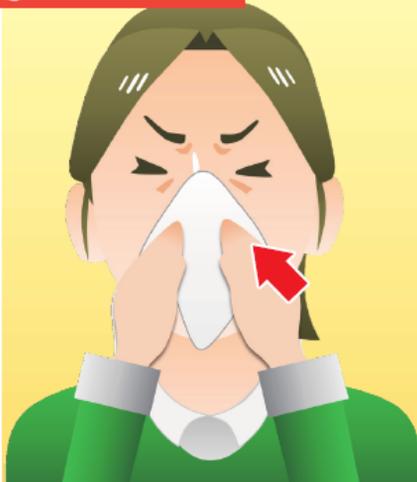
3つの「咳エチケット」 職場、学校など人が集まるところで実施しましょう



①マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

鼻から顎までを覆い、隙間がないようにつけましょう。

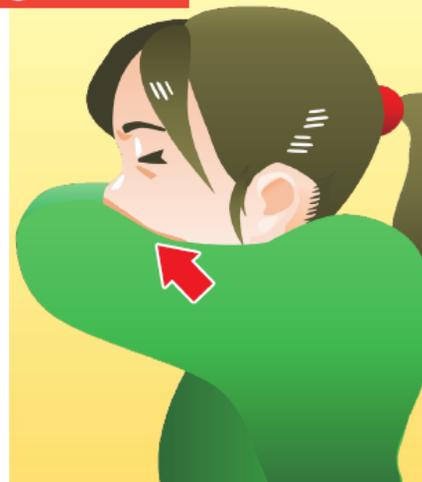
①マスクがない時



②ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

ティッシュ：使ったらすぐにゴミ箱に捨てましょう。
ハンカチ：使ったらなるべく早く洗きましょう。

①とっさの時



③袖で口・鼻を覆う

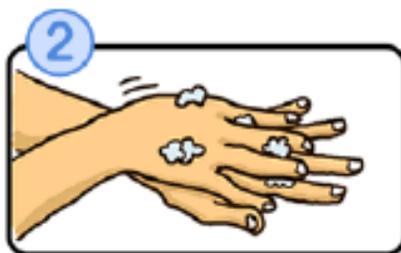
マスクやティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

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。



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。