

# 新型コロナウイルス感染症について

全国各地で新型コロナウイルス感染症の発生が報告されています。しかし、過剰に心配することなく、感染予防・感染拡大防止のため、マスクの着用や手洗いの徹底などの感染症対策に努めていただきますようお願いいたします。

## 【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日から6日)といわれています。特にご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

## 【どうやって感染するの?】

現時点では、飛沫感染(ひまつかんせん)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され、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。

※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、ウイルスが付き、別の人がその物に触ってウイルスが手に付着します。その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。

※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

## 【新型コロナウイルスに感染しないようにするために】

### (1)手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。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す。

### 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。



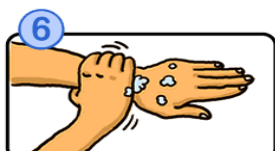
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

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

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) 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す。

## (3) 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%)を保ちます。

### ■ほかの人にうつさないために

#### <咳エチケット>

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、右のような咳エチケットを心がけましょう。



#### <正しいマスクの着用>



鼻と口の両方も  
確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう  
鼻まで覆う

## 【新型コロナウイルス感染拡大防止に向けて】

○新型コロナウイルス感染症の急激な感染拡大を防ぐため、いきがいデイサービス及び榊の入浴(火・木 13:00~14:00)は3月29日(日)まで中止とします。

○くじらの博物館、石垣記念館は3月19日(木)まで休館とします。

※今後も状況により、期間を延長する場合がありますので、ホームページや各施設にお問い合わせください。

○下記施設における事業やイベント等も3月29日(日)まで中止いたします。皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

- ・公民館(全館)の利用
- ・多目的センター(全館)の利用
- ・学童保育所(子どもの居場所づくり推進事業)以外の学校施設の利用
- ・各集会所の利用
- ・ふれあいルームの利用

※なお、感染拡大の終息が見通せないことから、今後も状況を見て期間の延長や感染防止対策全体の方針のもと、適宜見直しを行います。