正しく知って予防しよう！
新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症の特徴は？

感染経路

飛沫（ひまつ）感染

感染者のくしゃみ、咳（せき）等と一緒に放出されたウイルスを口や鼻から吸い込んで感染

接触感染

感染者がくしゃみや咳を押さえた手で触れたものを、ほかの人が触れ、口や鼻に触ることで粘膜から感染

潜伏期間

感染後、**約5日（最長14日）**程度で発症

主な症状

発熱や**のどの痛み**、**長引く咳**、**強いだるさ**（倦怠感（けんたいかん））等

初期は、風邪の症状と変わらず、1週間後から呼吸が苦しくなるなど重症化（肺炎）する事例や、反対に症状が出ないまま、ウイルスを一定期間持ち続ける事例もあります。

重症化しやすい人

高齢者

免疫抑制剤や**抗がん剤**等を用いている方

糖尿病、**心不全**、**呼吸器疾患**（慢性閉塞性肺疾患等）の基礎疾患のある方や**透析**を受けている方

妊娠中の方

妊娠が重症化と関連する根拠は得られていませんが、念のため重症化しやすい方と同様に注意してください。

予防方法は？

❶ 正しい手洗いと手指消毒

洗うタイミングは？

- 帰宅時
- 鼻をかんだ後
- トイレの後
- 料理や食事の前
- 多くの人が触れた場所を触ったとき

アルコール消毒液も効果的

❷ 環境消毒と換気

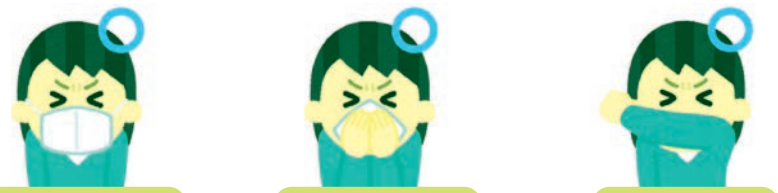
- 人がよく触れる場所の清掃・消毒

消毒液の作り方は本面の下部を参照

- 1～2時間に一度、5分程度の換気

窓は大きく開けよう！

❸ 咳エチケット



- **マスクがある時**：マスクを着用する
- **マスクがない時**：ハンカチ等で口・鼻を覆う
- **とっさの時**：袖で口・鼻を覆う

マスク、正しく付けてますか？

- 口と鼻を両方覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 鼻の部分に隙間ができないよう、マスクを調整する

処分方法は？

マスクの表面を触らないよう、ひもを持って外し、直ちにごみ箱へ捨て、手を洗いましょう

そのほかのよくある質問

【参考】新型コロナウイルスに関するQ＆A（一般の方向け）4月8日時点版（厚生労働省）

Q1 身の周りの物に使う消毒液を自分で作る方法は？

ペットボトルキャップ1杯の家庭用漂白剤（主成分が次亜塩素酸ナトリウムのもの）

500mlのペットボトルの水

Q2 濃厚接触とは？

濃厚接触かどうかを判断する重要な要素は「距離の近さ」と「時間の長さ」です。必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（目安として2m）で一定時間以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられます。

Q3 家族が感染の疑いがある場合の看病方法は？

以下の8つの点に注意して看病しましょう。

1. 部屋を分けましょう
2. 限られた人数で看病しましょう
3. 看病する際は、マスクや手袋をつけましょう
4. 看病後は、手を洗いましょう
5. 換気をしましょう
6. 手で触れる共有部分を消毒しましょう
7. 衣類やシーツを清潔にしましょう
8. 感染者が使用したティッシュや看病時に使用したマスクはビニール袋で密閉して捨てましょう

広告 あなたの見たい！がひろがるテレビ「J:COM LINK」4K放送ネット動画も、これ一台で音声操作！ ☎0120－989－989（9:00～18:00）