

新型コロナウイルス感染症に備えて

～一人ひとりができる対策を知っておこう～

(1月31日12時時点の情報をもとに作成)

新型コロナウイルスに関連した感染症が、中国だけでなく日本やアジア各地、アメリカ、フランス、オーストラリアなどでも確認されています。我が国において、現在、流行が認められている状況ではありません。風邪や季節性インフルエンザなどの一般的な感染症予防のためにも、咳エチケットや手洗いなどを徹底し、ウイルスの感染を防ぎましょう。

1. 新型コロナウイルス感染症ってどんな病気？

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（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
別の人がある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



(イラスト：政府広報オンライン)

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

2.一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？

■新型コロナウイルスに感染しないようにするために

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。

(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。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間に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。

(イラスト：政府広報オンライン)

(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。

※マスクの効果は？

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ効果が高いとされています。咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクをつけましょう。

一方で、予防用にマスクを着用することは、混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では一つの感染予防策と考えられますが、屋外などでは、相当混み合っていない限り、マスクを着用することによる効果はあまり認められていません。

咳や発熱などの症状のある人に近づかない、人混みの多い場所に行かない、手指を清潔に保つといった感染予防策を優先して行いましょう。

■ほかの人につさないために

<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ないので、次のような咳エチケットを心がけましょう。



3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



- ・マスクを着用します。
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ・とっさの時は袖や上着の内側でおおいます。
- ・周囲の人からなるべく離れます。

(イラスト：厚生労働省)

<正しいマスクの着用>



(イラスト：厚生労働省)

- ・ マスクを着用します。
- ・ ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ・ とっさの時は袖や上着の内側でおおいます。
- ・ 周囲の人からなるべく離れます。

3. 「新型コロナウイルス感染症かな？」と思ったら



(イラスト：政府広報オンライン)

武漢市から帰国・入国される方におかれましては、咳や発熱等の症状がある場合や解熱剤などの薬剤を使用している場合には、検疫所で必ず申し出てください。また、国内で症状が現れた場合は、マスクを着用するなどし、あらかじめ医療機関に連絡の上速やかに医療機関を受診していただきますよう、御協力をお願いします。なお、受診に当たっては、武漢市の滞在歴があることを申告してください。

4. 京都市発表のお知らせ・相談窓口

<https://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/page/0000263411.html>

(ページ制作協力：内閣府政府広報室、内閣官房国際感染症対策調整室、厚生労働省健康局結核感染症課)

『首相官邸ホームページ <https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>』