

新型コロナウイルス（COVID-19）感染予防を！

心臓や肺疾患に限らず糖尿病をもっている高齢者の方は特に重症化しやすいので注意しましょう。

■ 感染拡大はなぜ起こるの？

- まず、このウイルスにはインフルエンザのような予防薬や治療薬がありません。
- したがって、このウイルスに感染しないことが大切です。
- 令和元年12月に中国・武漢市で発生し人から人へと感染し全世界へ広がりました。
 - ◇ 感染疑いの人からは2メートルは離れることです。



◇ 感染した人（感染者）がセキやくしゃみをするとその飛沫による感染の可能性がでてきます（絵）。
飛沫と接触感染に注意しましょう。

- セキなどのウイルスを含んだ飛沫が近くの人（人）の口、鼻、眼から肺に入り感染してしまいます。

■ 私たちができる予防法とは！



- 手洗いの徹底です！
- ◇ 外出から帰ったら必ず20秒以上流水や石鹸水で手を洗うことです。
- ◇ 流水や石鹸が無い時は、速乾性消毒薬（エタノール60%以上）を手指にとり乾燥するまですり込んでください。



- ◇ 注意；普段から素手で目鼻口を触らないようにしましょう。
 - この時期、人との接触をなるべくさけましょう！
 - ◇ 病気の人や人ごみをなるべく避けること
 - ◇ 感染がまん延したような場所での人ごみはさける。
- 特に心臓、肺、糖尿病疾患のある高齢者は、自宅で過ごすように。

■ 回りへのきづかいを

➤ もし体調が悪い時はまず家で様子をみることです。

◇ 発熱、セキ、息苦しさがありこのウイルスによる
と疑われる時は、まず保健所に電話を（0955 23 2101）。



➤ セキがでる時は



◇ セキ等がでる場合はティッシュで口鼻を覆って、または肘の内側で
する。決して手で覆ってしないように。

◇ 一度使ったティッシュはすぐにゴミ箱へ

◇ そして**必ず手を洗う**。20秒以上流水や石鹸水で手を洗うこと。流
水や石鹸が無い時は、速乾性消毒薬（エタノール60%以上）を手
指にとり乾燥するまですり込んでください。



◇ 感染が疑われる場合はマスク着用

- もしウイルスに感染した疑いがある場合には、病院へ行くまで
他人に感染させないようにマスク着用を。

- もし感染していなかった場合は、マスク着用は無用。（マスク
不足のためにも切り詰めましょう）



◇ ドアノブなどの消毒について

- テーブル、ドアノブ、スイッチ、カウンター、机、電話、トイ
レ、蛇口、流しなどよく触る場所は毎日拭くようにすること。

- 特に不特定の人が触る場所は消毒を頻繁にしましょう。

- 消毒の種類と方法（ホームページ参照）

- **新型コロナウイルスの感染予防（中野区）**

物の表面は塩素系漂白剤で除菌

※次亜塩素酸ナトリウムを含む商品例としては、ハイター、ブリー
チ、ピューラックス等があります。

[https://www.city.tokyo-
nakano.lg.jp/dept/402000/d028536.html](https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/402000/d028536.html)

アメリカ CDC の注意書きも参照ください。

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>