

保健センターだより

令和2年2月発行

第47号

＝編集と発行＝
白河中央保健センター（健康増進課）
〒961-0054 白河市北中川原 313
電話 0248-27-2112 FAX0248-24-5525
【市ホームページ】
<http://www.city.shirakawa.fukushima.jp/>
【電子メール】
kenkozoshin@city.shirakawa.fukushima.jp

《正しく理解して感染症を予防しましょう》

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。

（1）飛沫感染

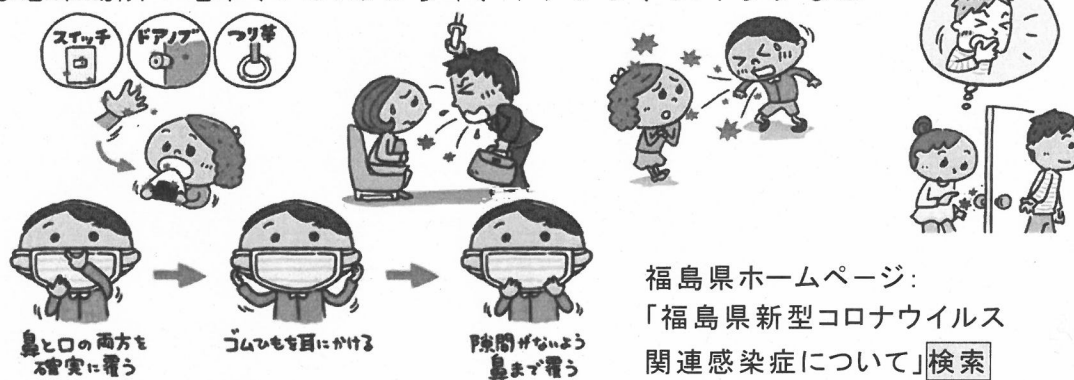
感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出。別の人そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染。

※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

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



日常生活で気を付けること

必要以上に心配することはありませんが、「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。

発熱等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。

発熱等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。

- （1）こまめな手洗い（石鹸やアルコール消毒などで）
- （2）普段の健康管理
- （3）適度な湿度を保つ

3つの咳エチケット（口と鼻をしっかりおおって）



石鹸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でよくふき取って乾かします