

# Keep In Good Health

2月臨時号  
和光国際高校保健室  
2020. 2. 18

新型コロナウイルスによる感染症について、厚生労働省はどのような症状の時に相談や受診すべきか、その目安を取りまとめ、2月17日（月）に公表しました。生徒の皆さんは正しい情報入手し、予防に努めてください。

## 新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安（厚生労働省HPより抜粋）

### 1. 相談・受診の前に心がけていただきたいこと

- 発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える。
- 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おく。



### 2. 帰国者・接触者相談センターに御相談いただく目安

- 以下のいずれかに該当する方は、帰国者・接触者相談センター（下記）に御相談ください。
  - ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方（解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です。）
  - ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方
- なお、以下のような方は重症化しやすいため、この状態が2日程度続く場合には、**帰国者・接触者相談センター**（下記）に御相談ください。
  - ・高齢者
  - ・糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）の基礎疾患がある方や透析を受けている方
  - ・免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方



※帰国者又は接触者ではない方も、上記の症状があれば相談対象となります。

### 3. 相談後、医療機関にかかる時のお願い

- 帰国者・接触者相談センターから受診を勧められた医療機関を受診してください。複数の医療機関を受診することはお控えください。
- 医療機関を受診する際には**マスクを着用し、手洗いや咳エチケット**（咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる）の徹底をお願いします。

## <埼玉県での帰国者・接触者相談窓口>

埼玉県では下記のとおり、新型コロナウイルス感染症に関する帰国者・接触者相談窓口を設置します。

#### ◆平日昼間（8：30～17：15）

各居住地の管轄の保健所

#### ◆土曜・日曜昼間（8：30～17：15）

保健医療政策課 感染症・新型インフルエンザ対策担当

#### ◆夜間（17：15～8：30）

048-830-3557

埼玉県救急電話相談 #7119

（夜間は電話がつながりにくくなる恐れがあります。極力昼間の時間帯での相談をお願いします。）

◎相談窓口に関する最新の情報は、埼玉県ホームページを確認してください

※新型コロナウイルスに関する情報は日々更新されますので、各自で厚生労働省のHP等をこまめに確認してください。

# 新型コロナウイルスに関する Q&A (厚生労働省 HP より抜粋)



## Q1 コロナウイルスとはどのようなウイルスですか？

発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、人に感染を起こすものは6種類あることが分かっています。そのうち、中東呼吸器症候群 (MERS) や重症呼吸器症候群 (SARS) などの、重症化傾向のある疾患の原因ウイルスも含まれています。それ以外の4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10~15% (流行期は35%) を占めます。

## Q2 新型コロナウイルスはヒトからヒトへうつりますか？

風邪やインフルエンザと同様に、まずは、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえる「咳エチケット」や、石けんを使った手洗いなどの感染症対策を行うことが重要です。

## Q3 潜伏期間はどのくらいありますか (その期間も感染しますか) ？

世界保健機関 (WHO) の Q&A によれば、現時点の潜伏期間は1-12.5日 (多くは5-6日) とされており、また、他のコロナウイルスの情報などから、感染者は14日間の健康状態の観察が推奨されています。

## Q4 新型コロナウイルス感染症はどのように感染するのでしょうか？



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

感染者の飛沫 (くしゃみ、咳、つば など) と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。※主な感染場所：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た後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。他者がその物に触るとウイルスが手に付着し、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

## Q5 感染を予防するために注意すべきことはありますか？心配な場合には、どのように対応すればよいですか？



まずは、石けんやアルコール消毒液などによる手洗いを行ってください。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他者に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。特に電車や職場、学校など人が集まる場所で行うことが重要です。

また、持病がある方などは、上記に加えて、公共交通機関や人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

なお、現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多い状況であり、インフルエンザ等の心配があるときには、通常と同様に、かかりつけ医等にご相談ください。

## せきエチケット



「咳エチケット」は、感染症を他人にうつさないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。