

# 新型コロナウイルス 家庭でできる感染対策

参照:福島県、福島市ホームページ、福島市保健所作成資料・他

## ■新型コロナウイルス感染症とは??

主な感染経路: 飛沫感染 接触感染

潜伏期間: 1~14日

症状: 発熱・せき・喉の痛み・息苦しさ・だるさ・初期の嗅覚・味覚異常

※2割が肺炎になり、一部は人工呼吸器使用も

※高齢者、基礎疾患のある方、免疫抑制剤を使用している方などは重症化しやすい



## ■新型コロナウイルスの特徴は??

●ウイルスは鼻、口、目から侵入し、喉や肺で増殖します。

●ウイルスは人体の中以外では増殖できないので、時間が経つと死滅します。

●体外でのウイルスの生存期間は2~3日程度です。

(例: 銅板上 4時間 / ダンボール 24時間 / ステンレス 3日間)

## 感染症対策

### 1. 手洗い・換気

帰宅時や料理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心がけましょう。また、こまめな換気を行い、新鮮な空気を取り入れましょう。



### 2. せきエチケット

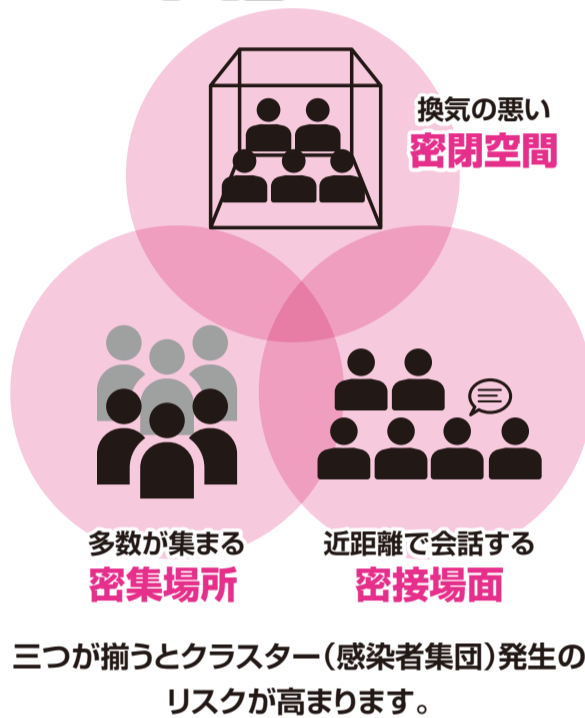
せきやくしゃみなどの症状がある場合には、マスクやティッシュ、服の袖、ひじの内側などを使って口や鼻をおさえましょう。



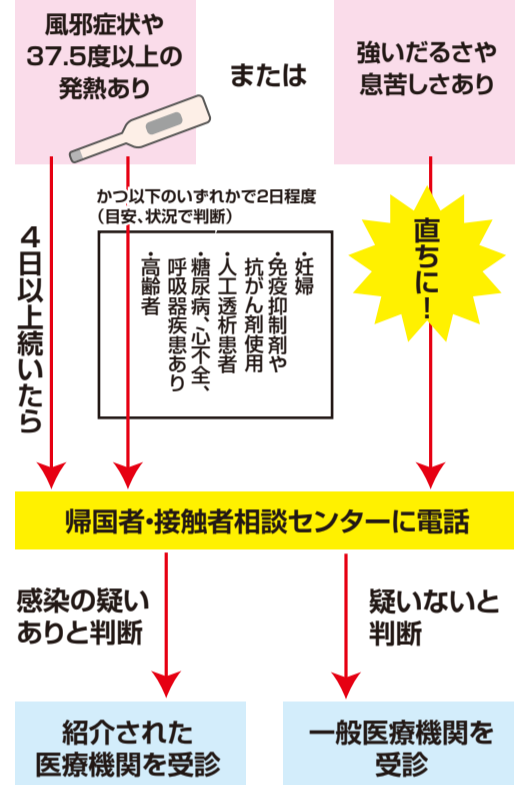
### 3. 健康管理

普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

## 「3密」を避ける



## 感染したかも?と思ったら…相談・受診の目安



新型コロナウイルス感染症に関するお問い合わせは\* 下記相談窓口まで

一般的な相談(コールセンター)

☎0120-567-177

受付時間: 平日8:30~21:00 土日祝日8:30~17:15

※耳の不自由な方はFAXでご連絡ください。024-521-7926

帰国者・接触者相談センター

~発熱など感染の疑いがある方~

☎0120-567-747

受付時間: 24時間対応(土日・祝日含む)

こころの電話(福島県精神保健福祉センター)

~自粛生活の中でストレスや不安を感じている方~

☎024-535-5560

受付時間: 平日9:00~17:00

\*2020年4月23日現在 お問い合わせ先は変更となる場合もございますので、福島県のホームページもご確認ください。

## 手作りマスクの作り方 (平面タイプ)

【材料】

●ガーゼ生地(布目の細かい布)(約40cm×約30cm)×1枚

●ゴムひも(約32cm)×2本

※ゴムひもは装着時に顔とマスクの間にすき間ができない長さにしてください。

