

# 「新型コロナウイルス感染症を予防しましょう！」

「新型コロナウイルス感染症」患者数が国内でも増加しています。一人一人が感染予防に心がけることで、感染拡大を防ぐことができます。

## 3つの「密」を避けましょう！

新型コロナウイルスへの対策としては、クラスター（集団）の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

- 1 喚起の悪い **密閉空間**      2 多数集まる **密集場所**      3 間近で会話や発声する **密接場所**



咳を1回した時と、5分間会話した時の飛沫（つばのしぶき）の量は、同じくらいになるんだって！

上記の3つの条件がそろう場所がクラスター（集団）発生リスクが高くなります。

## コロナウイルスを含む感染症対策の基本は

### 「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です

- 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しょう。
- 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ません。次のような咳エチケットを心がけましょう。
  - ・ マスクを着用する
  - ・ ティッシュ、ハンカチで口・鼻を覆う。とっさの時は袖で口・鼻を覆う

次の症状がある方は（1）～（3）を目安に、「**帰国者・接触者相談センター**」御相談ください

**電話番号 0120-567-747**

（1）息苦しさ（呼吸困難）・強いだるさ（倦怠感）・高熱等の強い症状のいずれかがある場合

（2）重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方、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、妊婦の方

（3）上記以外の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

（解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様）

- ・ 症状が4日以上続く場合は必ず相談
- ・ 症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合はすぐに相談