

# ～ 新型コロナウイルス感染症 ～

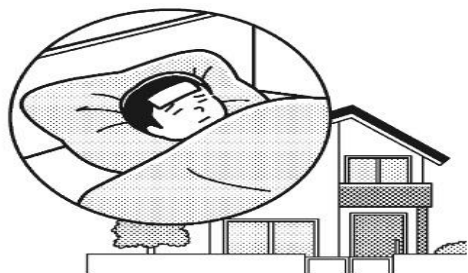
## 1 どんな症状があるの??

- 主な症状→ 発熱、空咳、倦怠感（身体がだるくなる）  
頭痛、味覚嗅覚異常（味が分からなくなる、臭いを感じない）
- 重度の症状→ 呼吸が苦しいまたは息切れ、胸の痛み圧迫感等

### 熱が出たときは..

コールセンター 098-866-2129

まずは自宅で安静



発熱の症状は、新型コロナウイルス感染症以外に、通常のかぜでも起こります。まずは家で安静にしましょう。

「電話で」相談



かかりつけの医師がいる場合は、電話で相談してみましょう。

## 2 どのように感染するの?

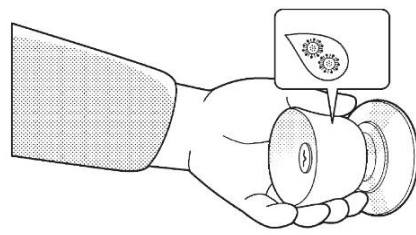
### 飛沫感染

くしゃみや、せきなどで飛ぶつばのしぶきを飛沫といいます。感染した人が出すウイルスを含んだ飛沫が、口や鼻、目から体内に入って感染します（飛沫は約2m飛びます）。



### 接触感染

感染者の飛沫がついた手で、口や鼻、目に触ることでウイルスが体内に入り、感染します。多くの場合は、飛沫がついたドアノブなどの共用するものに触って手につきます。



## 3 感染しないために

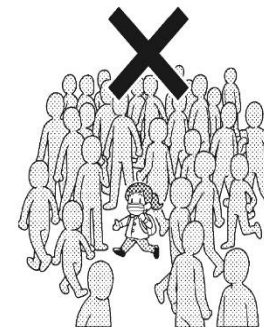
### 危険な3つの「密」を避けよう

新型コロナウイルスは、感染しても症状が出なかったり、出るのが遅れたりするため、気がつかないうちに感染したり、ほかの人に感染させたりしてしまいます。感染拡大を防ぐために、3つの「密」を避けて生活しましょう。

#### ①密閉空間



#### ②密集場所

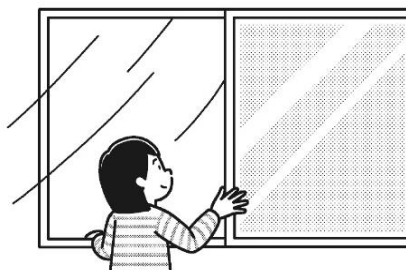


#### ③密接場面



## 手洗いと併せて行う予防対策

### 窓や扉を開けて換気をする



人の集まる場所では、換気することで、ウイルス（ウイルスを含んだ飛沫）が室内でにとどまるのを防ぎましょう。

### 早寝早起きをして、栄養バランスの良い食事をとる



規則正しい生活リズムと十分な栄養で、ウイルスに対する抵抗力をつけましょう。

### 3つのせきエチケット（ほかの人にうつさないためのエチケット）

新型コロナウイルスは、感染してもほとんど症状が出ないこともあるため、感染に気づかずに、ほかの人に感染を広めてしまうことがあります。人と接していてせきが出たときは、3つの「せきエチケット」のうちのどれかによって、飛沫が飛び散るのを防ぎましょう。

マスクがないときは

①マスクを着用する  
（口・鼻を覆う）



とっさのときは

②ハンカチなどで  
口・鼻を覆う



③そでで口・鼻を覆う

