

# 新型コロナウイルスを防ぐために

～正しい知識を知って、気を付けましょう～

## 新型コロナウイルス感染症とは

### ●症状は

発熱やのどの痛み、咳が長引くことが多く、強いだるさを訴える方が多いです。

### ●感染したら

感染しても軽症で治る例も多いですが、インフルエンザと比べると重症化するリスクがあります。特にご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすいと言われています。

### ●どうやって感染するか

くしゃみや咳、唾などの「飛沫感染」と、ウイルスを触った手指から目・鼻・口への「接触感染」でうつります。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離で多人数の会話等は注意が必要です。



## 日常生活で気を付けること

### ●手洗い

まず手洗いが大切です。外出からの帰宅時や調理の前後、食事前、トイレの後には石鹸で20秒くらい手を洗いましょう。

### ●人込みに注意を

持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人込みの多い場所を避けてください。

### ●咳エチケット

**3つの咳エチケット** 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

咳がでる方は、咳やくしゃみを手で押さえるとウイルスが付着し、ドアノブなど介して他の方に移す可能性があるため咳エチケットを行ってください。



**次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」に相談をしてください**

●風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている

●強いだるさや息苦しさがある

(ご高齢の方は持病がある方は、上の症状が2日程度続く場合)

札幌市の相談センター電話番号

(011-272-7119)