

# 新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>よぼう</sup>予防<sup>てび</sup>の手引き



寒河江市イメージキャラクター  
「チェリン」

正しい<sup>ただ</sup>知識<sup>ちしき</sup>を身<sup>み</sup>につけて、対策<sup>たいさく</sup>を実践<sup>じっせん</sup>しましょう！

現時点<sup>じてん</sup>での正しい<sup>ただ</sup>情報<sup>じょうほう</sup>を確認<sup>かくにん</sup>して編集<sup>へんしゅう</sup>していますが、今後<sup>こんご</sup>新しい<sup>あたら</sup>情報<sup>じょうほう</sup>が出る<sup>で</sup>場合<sup>ばあい</sup>もあります。最新<sup>さいしん</sup>情報<sup>じょうほう</sup>をご確認<sup>かくにん</sup>ください。

この手引き<sup>てびき</sup>を参考<sup>さんこう</sup>に家族<sup>かぞく</sup>の方<sup>かた</sup>や周り<sup>まわり</sup>の方<sup>かた</sup>と、感染<sup>かんせん</sup>の予防<sup>よぼう</sup>や生活<sup>せいかつ</sup>について<sup>かんが</sup>考えて<sup>かんが</sup>みましょう。

制作：寒河江市健康福祉課

協力：大蔵村

山形県医療専門家会議

大蔵村診療所 総合診療医 深瀬 龍

(作成日：令和2年7月17日)

# 新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスについてのおさらい

## どんな<sup>しょうじょう</sup>症状が出るの？

基本は「風邪」の<sup>しょうじょう</sup>症状です。

匂い<sup>におい</sup>がわからない（嗅覚<sup>きゅうかくしょうがい</sup>障害）・味<sup>あじ</sup>がわからない（味覚<sup>みかくしょうがい</sup>障害）といった<sup>しょうじょう</sup>症状が出る場合<sup>ばあい</sup>もあります。

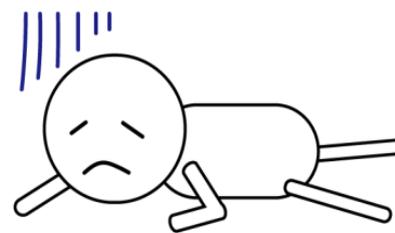
### よくある<sup>しょうじょう</sup>症状



発熱(37.5℃以上)



咳や息苦しさ



だるさ

### こんな<sup>しょうじょう</sup>症状もあるかも？



のどの痛み



鼻水



嘔吐や吐き気



下痢

# なぜ怖い？

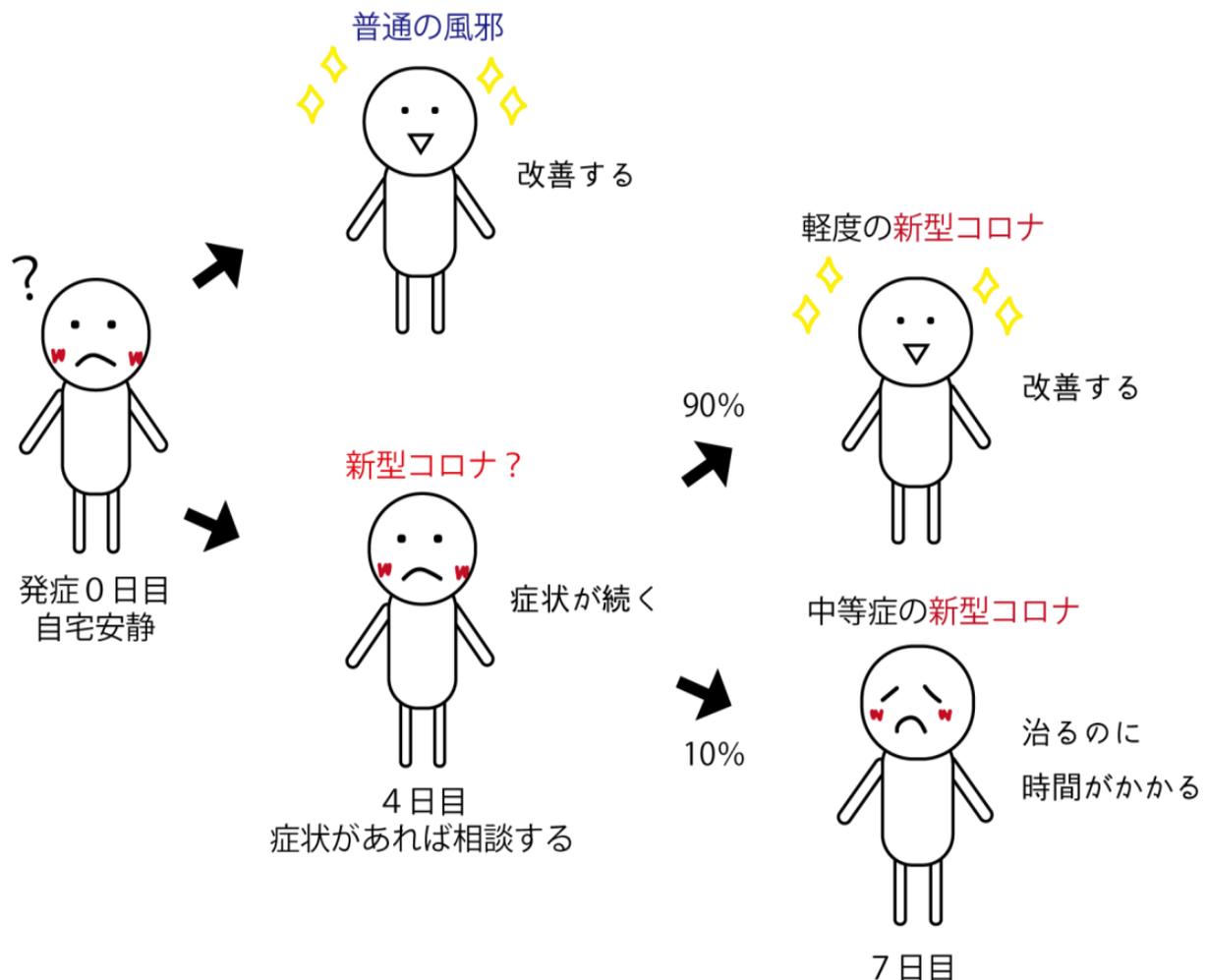
## 治療法がない

新種のウイルスなので現在研究中で、インフルエンザと違ってワクチンは開発段階です。確実に症状を治したり、死亡率を下げたりする治療薬もまだ研究段階のため、確実な治療法がないのが現状です。

しかし、多くの方は自分の免疫だけで治せる病気でもあります。

## 悪化する割合が普通の風邪より高い！

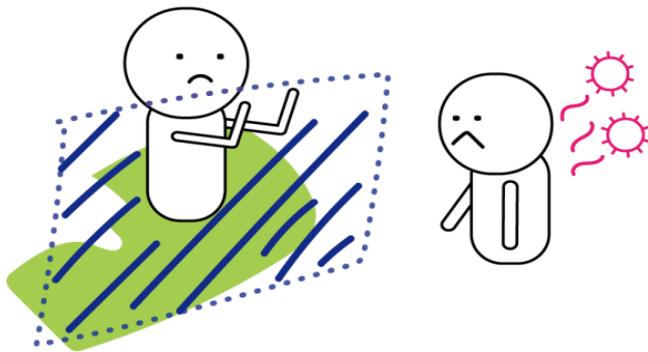
症状が出て90%の方は普通の風邪で済みます。しかし、10%の方が悪化して、肺炎になる可能性があります。さらに、2.5%の方がより悪い状態になり、いろいろな治療が必要になります。普通の風邪よりも悪化する割合が高いのが特徴です。悪い状態になっても治療薬がないため、悪化してもできる治療が限られているのが怖いところです。



# 新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスは<sup>お</sup>終わったの？

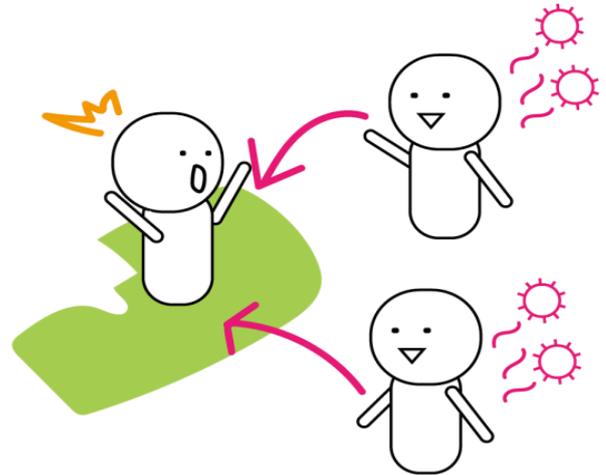
残念<sup>ざんねん</sup>ながら、まだ<sup>あ</sup>終わっていないか、わからないのが<sup>げんじょう</sup>現状です。

## 緊急<sup>きんきゅうじたい</sup>事態<sup>せいげんちゅう</sup>宣言<sup>せんげんちゅう</sup>中



ヒトの流れを止めて  
ウイルスの流れも止めた

## 緊急<sup>きんきゅうじたい</sup>事態<sup>せいげんかいじょ</sup>宣言<sup>せんげんかいじょ</sup>解除<sup>かいじょ</sup>後



ヒトの流れとともに  
またウイルスが入ってくるかも？

ヒトの<sup>なが</sup>流れが再開<sup>なか</sup>する中で、寒河江市<sup>まがえし</sup>や山形県<sup>やまがたけん</sup>に新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスが<sup>はい</sup>入ってくる可能性<sup>かのうせい</sup>はゼロではありません。

しかし、これから<sup>たいせつ</sup>大切なことはヒトの<sup>なが</sup>流れを<sup>きりやめ</sup>拒否<sup>きりやめ</sup>することではありません。

## 大切<sup>たいせつ</sup>なこと

- 1 ウイルス<sup>かんせん</sup>感染<sup>かんせん</sup>のリスクをできるだけ<sup>ちい</sup>小さくすること
- 2 第<sup>だい</sup>2<sup>は</sup>波<sup>ひろ</sup>が<sup>じたい</sup>広がる<sup>そな</sup>事態<sup>そな</sup>に<sup>そな</sup>備<sup>そな</sup>えておくこと

ひとり<sup>ひとり</sup>ひとりが<sup>たいさく</sup>対策<sup>たいさく</sup>（対策<sup>たいさく</sup>は6ページ）を<sup>こころ</sup>心<sup>こころ</sup>がけることが<sup>たいせつ</sup>大切<sup>たいせつ</sup>です。

## 不安と差別

新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスは別の<sup>べつ</sup>問題<sup>もんだい</sup>も抱えています。「未知<sup>みち</sup>の感染症<sup>かんせんしょう</sup>」のほかに、「不安<sup>ふあん</sup>」と「差別<sup>さべつ</sup>」という<sup>もんだい</sup>問題<sup>です</sup>。



### 対策



わたしたちが戦<sup>たたか</sup>う相手<sup>あいて</sup>はウイルスです。人<sup>ひと</sup>ではありません。不安<sup>ふあん</sup>になったり、心配<sup>しんぱい</sup>になったりすることは皆<sup>みな</sup>さん普通<sup>ふつう</sup>にあると思います。でも、誰<sup>だれ</sup>かを責め<sup>せ</sup>たり差別<sup>さべつ</sup>したりしたからといって解決<sup>かいげつ</sup>するわけではありません。

新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス感染症<sup>かんせんしょう</sup>の蔓延<sup>まんえん</sup>は特殊<sup>とくしゆ</sup>な「災害<sup>さいがい</sup>」です。誰<sup>だれ</sup>かが悪いわけでも、誰<sup>だれ</sup>かのせいでもありません。乗り切<sup>のりき</sup>るために必要<sup>ひつよう</sup>なのは、お互<sup>たが</sup>いに優<sup>やさ</sup>しさを持ち<sup>も</sup>ちながら、思い<sup>おも</sup>やりの輪<sup>わ</sup>を広<sup>ひろ</sup>げ、支<sup>さ</sup>え合<sup>あ</sup>うことです。子<sup>こ</sup>どもは親<sup>おや</sup>の言<sup>げん</sup>動<sup>どう</sup>を見て、まね<sup>まね</sup>をします。大人<sup>おとな</sup>が差別<sup>さべつ</sup>やいじめ<sup>い</sup>をしない生<sup>かた</sup>き方<sup>しめ</sup>を示<sup>しめ</sup>すことが大<sup>たい</sup>切<sup>せつ</sup>です。

## 登校・出勤の目安

### 風邪をひいたら休もう

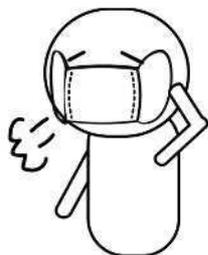
新型コロナウイルスが感染しやすい時期は発症前後とされています。

症状が出る2日～3日前から症状が出て7日目まで感染力があります。

8日目以降は感染力がなくなります。

そのため、風邪をひいたらすぐ自宅で休むことが最も重要です。

①



そんなこと言っても  
休んでなんかいられないよ

②



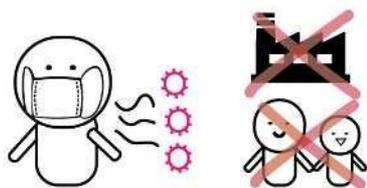
わたしが休んだら  
悲しむ人・困る人がいるんです

③



それだけ大切にしたい  
人やものがあることは  
素晴らしいのです

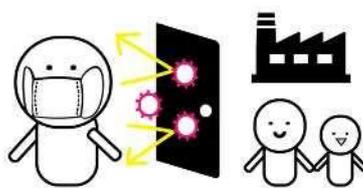
④



けれど、あなたの「風邪」で  
あなたの大切な人にかかったり  
大切な人やものを守れなくなるかも

仕事も家事も学校もあると思います。

⑤



大切な人やものを守るために  
風邪を広げないようにしよう

⑥



元気になったら誰かが風邪をひいた時  
「休んでいいよ」と言ってあげて  
ください

しかし、感染が拡大した背景には「ちょっとした風邪くらい大丈夫」という、  
わたしたちの甘い行動がありました。ちょっとした風邪でも休める環境・  
雰囲気・文化をつくっていきましょう。

## —Step 4—

かてい しょくば

# 家庭や職場でできること

てあら

## 手洗いをこまめにする

ではい

出入りをするときには、こまめに手洗い・アルコール消毒<sup>しょうどく</sup>しましょう！

## 手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から  
帰った時



咳やくしゃみ、  
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人  
のケアをした時



外にあるものに  
触った時



## 飛沫を吸わない

かのう はんい  
可能な範囲でやってみましょう

- お互いの距離<sup>きょり</sup>を確保<sup>かくほ</sup>する
- マスクを常に<sup>つね</sup>着用<sup>ちゃくよう</sup>する
- こまめに換気<sup>かんき</sup>する
- お互いに咳エチケット<sup>せき</sup>を守る<sup>まも</sup>

## 飛沫<sup>ひまつ</sup>とは

飛沫<sup>ひまつ</sup>は唾<sup>つば</sup>や唾液<sup>だえき</sup>のことです。これらはウイルスを含<sup>ふく</sup>みやすく、人への感染<sup>かんせん</sup>しやすい状況<sup>じょうきょう</sup>を作<sup>つく</sup>ります。マスクをする<sup>はく</sup>ことは、他の人<sup>ほかひと</sup>に対して飛沫<sup>ひまつ</sup>を飛ば<sup>と</sup>すことを防<sup>ふせ</sup>ぐ効果<sup>こうか</sup>があり、感染<sup>かんせん</sup>の拡大<sup>かくだい</sup>を防<sup>ふせ</sup>ぐ効果<sup>こうか</sup>があります。咳<sup>せき</sup>や大声<sup>おおごえ</sup>を出す<sup>だ</sup>ことも飛沫<sup>ひまつ</sup>を出す原因<sup>げんいん</sup>になります。

ちやくよう せき かんせん  
マスク着用<sup>ちやくよう</sup>や咳エチケット<sup>せき</sup>で感染<sup>かんせん</sup>

ひろ ふせ  
が広がる<sup>ひろ</sup>のを防<sup>ふせ</sup>ぎましょう！

## 清潔にする

1日1回、ウイルスのついていそうな場所<sup>ばしょ</sup>を拭き取り<sup>ふと</sup>ましょう！

- みんなが使う場所<sup>つか ばしょ</sup> : リビング、冷蔵庫<sup>れいぞうこ</sup>、受付カウンター<sup>うけつけ</sup>、コピー機
- よく触るところ : ドアノブ、電気<sup>でんき</sup>のスイッチ、パソコン、リモコン
- 唾液<sup>しよつぎ</sup>の付きやすいところ : 食器<sup>しょくき</sup>、シンクの周辺<sup>しゅうへん</sup>、洗面所<sup>せんめんじよ</sup>

みな かてい しょくば  
皆さんの家庭<sup>かてい</sup>や職場<sup>しょくば</sup>ではどんなところをよく触<sup>さわ</sup>りますか？

## あやしい時は休む

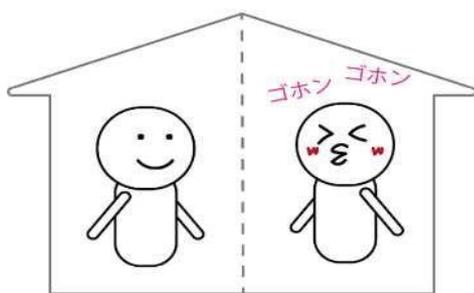
何よりも体調があやしければ休むことが最優先です！

(あなたがいないと回らない家事・仕事があっても周囲にウイルスを広げてしまう方が被害は大きくなります)

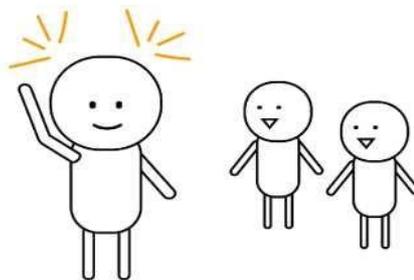
そのためにも

- ・休んだ時の扱いはどうなるのか？
- ・給料は補償されるのか？
- ・休む時はどこに連絡するのか？きちんとみんなで共有しましょう。

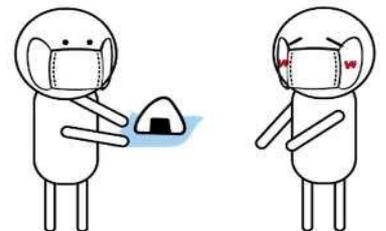
## 家族がかぜをひいた時のポイント



部屋をわける



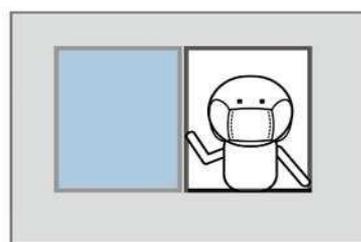
お世話は一人に決める



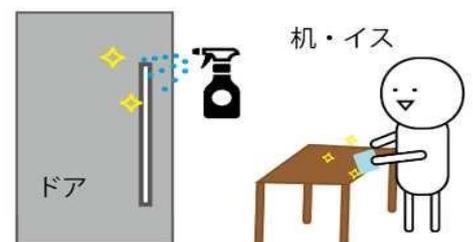
マスクをつける



手をこまめに洗う



換気をしましょう



手で触れる共用部分の消毒



マスク・手袋をつけながら

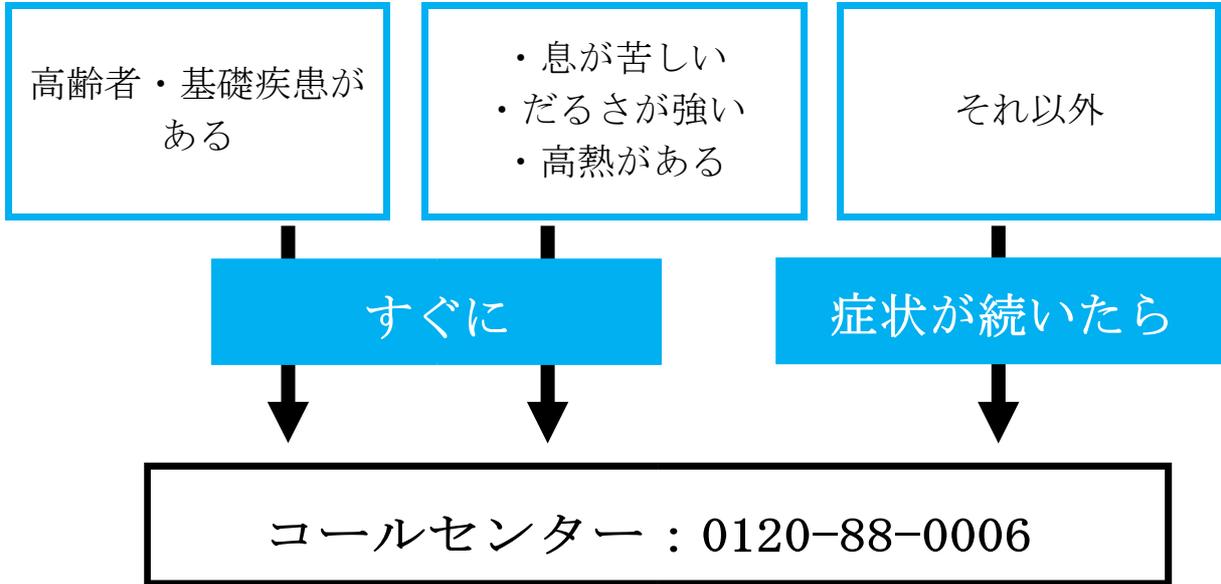


こまめに洗濯



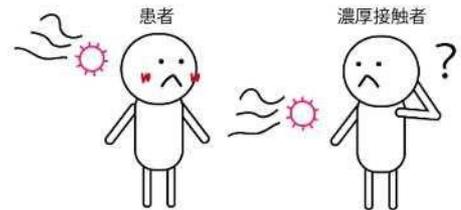
ゴミはしっかり密閉

かぜ症状を感じた



のうこうせつしょくしゃ やす  
**濃厚接触者も休もう**

のうこうせつしょくしゃ かんじゃ ちか かんせん  
 濃厚接触者とは患者の近くにいた、感染が  
 しんぱい ひと のうこうせつしょくしゃ じたくたいき  
 心配される人です。濃厚接触者は自宅待機が  
 ひつよう  
 必要です。



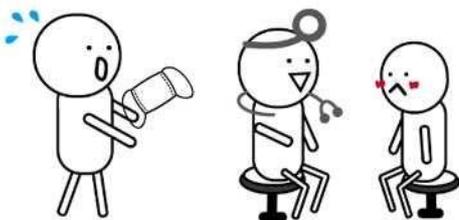
患者と同居



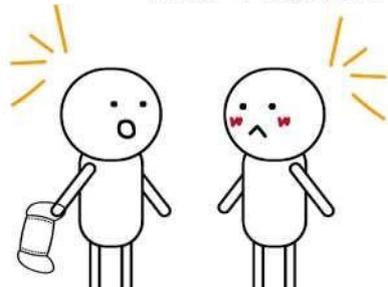
患者と長時間一緒にいた



患者のつば・うんちなどの  
 体液に直接接触した



ちゃんと予防せずに  
 患者を診察・看護・介護した



1m以内・予防なしで  
 患者と15分以上一緒にいた

## 家族が濃厚接触者になったら？

### question 質問

社員の家族が濃厚接触者と判断されました。社員は無症状ですが、出勤させてよいでしょうか？

### answer 答え

家族（同居者）が濃厚接触者と判断されただけでは、社員本人を自宅待機にする必要はありません。ただし、社員にはマスクの着用や手指衛生の徹底など、家庭内での感染管理が求められます。社員は自分の体調に注意を払い、体調不良を自覚する場合は出勤を控えてください。

マスクを常に着用する・毎日体温を測る・自身の体調を確認することは必要ですが、必ずしも家族も自宅待機をする必要はありません。出勤・登校しても構いませんが、心配な場合は休むこともありえます。学校の場合、この状況で休んでも欠席にはなりません。出勤・登校する場合は、風邪症状が出たらすぐ自宅待機できるようにしてください。

## 陰性証明・治療証明について

「コロナじゃないって検査してもらってこい」と言われた

「検査を受け、陰性と言われて安心してほしい」

お気持ちは大変よくわかります。残念ながら、新型コロナウイルスのPCR検査は陰性だから新型コロナウイルスに感染していないとは言い切れない検査です。（陽性はまちがいないが、陰性の30%は外れている可能性がある）どの病院・診療所でも「新型コロナウイルスではない」と保証することはできません。そのため、検査は医師の診断で感染が疑われたときに行う方針となっています。

陰性証明や治療証明を発行することはできないので、職場から証明を要求しないよう、ご理解をお願いいたします。

参考資料) 新型コロナウイルス感染症患者に対する積極的疫学調査実施要領：国立感染症研究所感染症疫学センター新型コロナウイルス情報－企業と個人に求められる対策－：日本渡航医学会 産業保健委員会・日本産業衛生学会海外勤務健康管理研究会

# 相談先

｜ **新型コロナウイルスに感染したか心配（受診に関する相談）**

コールセンター ☎ **0120-88-0006**（毎日 24 時間対応）

｜ **新型コロナウイルスに関して不安（毎日 8：30-18：00）**

コールセンター ☎ **0120-56-7383**

## こころの健康相談窓口

新型コロナウイルス感染症の影響で自粛を伴う生活の中、不安やイライラなど、つらい気持ちが続くときは、ご相談ください。

相談場所	相談時間 月～金曜日（祝日除く）	電話番号
山形県精神保健福祉センター （心の健康相談ダイヤル）	9時～12時 13時～17時	023-631-7060
村山保健所（保健企画課）	8時30分～ 17時15分	023-627-1184
寒河江市健康福祉課 市民健康係	8時30分～ 17時15分	0237-85-0617

## 寒河江市新型コロナウイルス感染症対策本部事務局

〒991-8601 寒河江市中央1-9-45（市役所防災危機管理課内）

**電話：0237-86-3226（直通電話）**

受付時間：8:30～17:15（土、日、祝日を除く）

新型コロナウイルス感染症に関する手引きの内容についての問い合わせ  
寒河江市健康福祉課市民健康係 電話：0237-85-0690（直通）