



# 問屋町 第46号

## すこ 健やかLetter

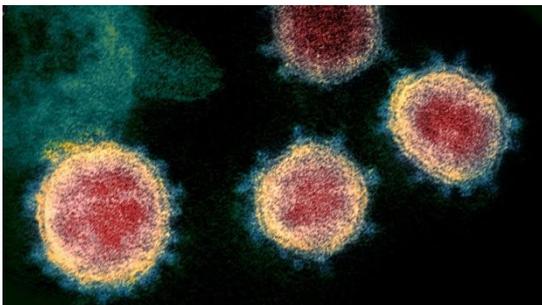


発行日：2020年4月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、緊急事態宣言が全国に発令されました。これ以上感染を広めないために、私たち一人一人が今できることについて皆さんもうご存じだとは思いますが、本誌でもお伝えします。

## 新型コロナウイルス感染症

### ～私たちに今できること～



世界中で猛威を振るう「新型コロナウイルス感染症」。日本でも感染者が増え続けている今、「自分は大丈夫」とはもう言い切れません。自分が「感染しない」、人に「感染させない」ことがこれまで以上に求められています。新型コロナを収束させるため、今私たちにできることがあります。

## 新型コロナ 3つの私たちにできること

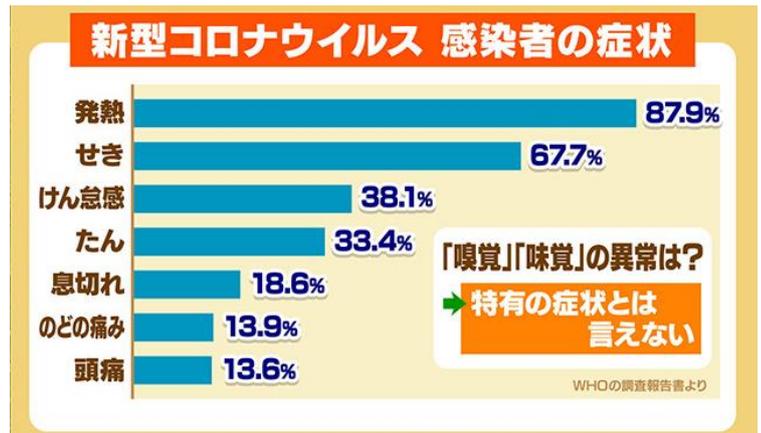
- ① 新型コロナは感染したことに気付きにくいいため、無自覚でウイルスを広めてしまいます。他の人への飛沫感染を予防するため、日常的にマスクを着用しましょう。布マスクでも、しないよりはした方が良いです。
- ② 新型コロナは接触感染するので、ウイルスがついた手で目・鼻・口を触ることで感染することもあります。手洗いを入念に行いましょう。
- ③ 感染リスクを減らすため、不要不急の外出を控え、密閉空間・密集場所・密接場面の「3つの密」を避けましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

# 新型コロナの感染が疑われる症状とは？

新型コロナに感染した時の症状は、風邪やインフルエンザと判別が難しいです。風邪の症状や、37.5℃以上の発熱が4日以上（高齢者・基礎疾患のある人は2日程度）続く人、また、強いだるさや息苦しさがある人は、感染の疑いがあります。

なお、新型コロナの潜伏期間は平均5～6日で、感染者の80%が軽症のため、自分が感染したことに気付かないまま、人を感染させてしまうおそれがありますので、自分の行動には注意しましょう。



相談窓口	電話番号	受付時間
帰国者・接触者相談センター（青森市保健所）	017-765-5280	8:30～17:00（平日のみ）
新型コロナウイルス感染症コールセンター	0120-123-801	24時間対応（土日祝も実施）
厚生労働省電話相談窓口	0120-565653	9:00～21:00（土日祝も実施）

# 新型コロナに感染しない・させないためには？

### 感染しないためのポイント

不要不急の外出を控える  
**3密を避ける**

**手洗い**  
石けん（界面活性剤）でウイルスを不活性化できる

**マスク**  
▲ 予防効果は限定的  
○ 感染を広げないため

※界面活性剤による効果は、新型コロナではまだ実証されていませんが、類似のウイルス「SARS」では実証されているため、その効果を期待されています。

### 家族に具合の悪い人が出たら…

基本的にインフルエンザのときと同じ

- ✓ 具合の悪い人は別室に
- ✓ 本人と世話する人はマスクを
- ✓ 換気をする
- ✓ ごみは密閉して捨てる
- ✓ 共有部分を消毒
- ✓ 食事は別室で 食器の共有はNG
- ✓ 洗濯は一緒にOK
- ✓ 入浴は 具合の悪い人が最後触れたところは掃除

消毒液の作り方 約1ℓのぬるま湯に 5～10ml程度以上の 台所用洗剤 を加える  
（国立環境研究所「SARSに関する消毒 三訂版」より）

新型コロナは飛沫感染と接触感染により感染すると考えられています。

マスクは「感染していない人が予防する効果」は限定的で、「感染した人がウイルスを拡散するのを防ぐ」のが主な目的です。せきエチケットとして、着用しましょう。また、ウイルスは手で目・鼻・口を触ることで感染することもありますので、手洗いをしっかりしましょう。それから、不要不急の外出を控え、密閉空間・密集場所・密接場面の「3つの密」を避けましょう。