

新型コロナウイルス感染症の予防のために

1. 流水・せっけんでの小まめな手洗い

- ① 流水で手を濡らし、せっけんを泡立て、手のひら同士をよくこする
- ② 手の甲をよく洗う
- ③ 指先や爪の間をこするようにして洗う
- ④ 指の間をよく洗う
- ⑤ 親指と手のひらをねじるように洗う
- ⑥ 手首を洗う
- ⑦ 流水でよくすすぎ、せっけんを落とす
- ⑧ 清潔なタオルやペーパータオルで拭く

2. 咳エチケット

- 咳などの症状が見られる場合は、可能な限りマスクを着用する
- 咳・くしゃみをする際はティッシュ（とっさの場合は服の袖や上着の内側）で口と鼻を覆う
- 咳・くしゃみをする際は周囲の人から顔を背け、1メートル以上離れる
- 鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる
- 咳・くしゃみをした後は、流水とせっけんで手を洗う

3. 換気・消毒等

- 日中は1～2時間ごとに窓や扉を開けるなど、十分な換気を行う
- 発熱や咳・くしゃみなどの症状がある家族とは、可能な限り部屋を分ける
- 家庭や職場で、人がよく触れる場所（ドアノブ、照明等のスイッチ、リモコン、テーブルなど）は、アルコールを含んだティッシュ等で消毒する
(0.05%程度に薄めた塩素系漂白剤でも消毒可能。漂白剤を使用する場合は部屋の換気を行い、使用後は拭いた場所を水拭きする)

Q 熱や咳などの症状があります。どうしたらいいですか

A 風邪の症状が出た場合は、会社や学校を休むなど、外出を控えるようにしてください。毎日体温を測定して自身の体調を把握し、症状が続く場合は電話相談窓口（☎211・3883）にご相談ください。

Q 医療機関を受診する際に気を付けることはありますか

A 発熱や強いだるさなどの症状がみられたら、電話相談窓口にご相談ください。新型コロナウイルス感染症の感染が疑われる場合は、帰国者・接触者相談センターを経由し専門の医療機関を紹介します。マスクの着用や咳エチケットを徹底するとともに、公共交通機関の利用を避け、医療機関を受診してください。

Q 会社が新型コロナウイルス感染症の影響を受けており、経営や資金繰りについて相談したいのですが

A 中小企業等を対象とした特別相談窓口を開設しています。予約方法など詳しくは、ホームページへ <https://www.slip.city.sendai.jp/> をご覧いただくか、お問い合わせください。問仙台市産業振興事業団 ☎74・1122、Eメール keishien@slip.city.sendai.jp

Q 新型コロナウイルス感染症についての最新情報は、どこで知ることができますか

A 流行地域や発生状況など、新型コロナウイルス感染症の最新情報については、厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/index.html> または市ホームページをご覧ください。

【新型コロナウイルス感染症の最新情報】市ホームページ (<https://www.city.sendai.jp/kikikanri/kinkyu/corona2020/index.html>) 【特集に関するお問い合わせ】健康安全課 ☎214・8029、FAX211・1915



世界中で感染が拡大

昨年12月に中華人民共和国湖北省武漢市で発生が確認されて以降、世界中で猛威を振るう新型コロナウイルス。100以上にも及ぶ国・地域で感染者が報告されています。国内での感染者数も日に日に増加しており、市内でも新型コロナウイルス感染症の患者が確認されています。

新型コロナウイルス感染症の症状は、発熱、咳が長引くことが多いのが特徴です。軽症で済む方も多いですが、重症化すると、肺炎を引き起こす場合もあります。特に高齢者や糖尿病などの基礎疾患のある方は重症化しやすい傾向にあります。新型コロナウイルスは、飛沫感染と接触感染によって感染すると考えられています。飛沫感染は、感染者のくしゃみや咳などに含まれるウイルスを他者が口や鼻から吸い込むことで感染します。接触感染は、感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、周りの

新型コロナウイルス感染症—自身を、周りの人を守るため、みんなで対策を。

の物に触れるとそこにウイルスが付着し、他者がそれに触れた手で口や鼻を触れることで感染します。

感染予防のために一人一人ができること

感染予防の基本は、手洗いなどの一般的な感染症対策の徹底と体調管理です。外出から戻った後や調理の前後、食事の前などには流水とせっけんで小まめに手を洗いましょう。手指消毒用アルコールを用いた消毒も有効です。また、普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めるとともに、室内では加湿器などを使って、適切な湿度を保ちましょう。咳などの症状がみられるときは、周囲の人への感染を予防するため、「咳エチケット」(3ページ)

このような症状がある方はご相談ください

- 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く（解熱剤を飲み続けなければならないときを含む）
 - 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある
- ※高齢者や基礎疾患等のある方、妊婦の方は、症状が2日程度続く場合にご相談ください
- ※直接医療機関には行かないでください

仙台市・宮城県の電話相談窓口(24時間)

☎211・3883

※聴覚に障害のある方など電話での問い合わせが難しい場合には、FAX211・3192でも受け付けています

厚生労働省の電話相談窓口(9:00~21:00)

☎0120・565653

ジ参照)を守ることも大事です。国内では1人の感染者から複数の人に感染が拡大したと考えられる事例も報告されています。換気が悪く、人が密集して過ごすような空間に大人数が集まることは避けましょう。

感染拡大を防ぐには、一人一人の正しい知識と心掛けが大変重要です。市ホームページで最新情報をご確認いただくとともに、小まめな手洗いや咳エチケットを徹底してください。発熱や風邪症状がある際には会社や学校を休むなど、不要不急の外出は避け、感染が疑われる場合には、24時間受け付けの「仙台市・宮城県の電話相談窓口」にご相談ください。ご自身やご家族、周りの人の健康と命を守るための行動をお願いします。