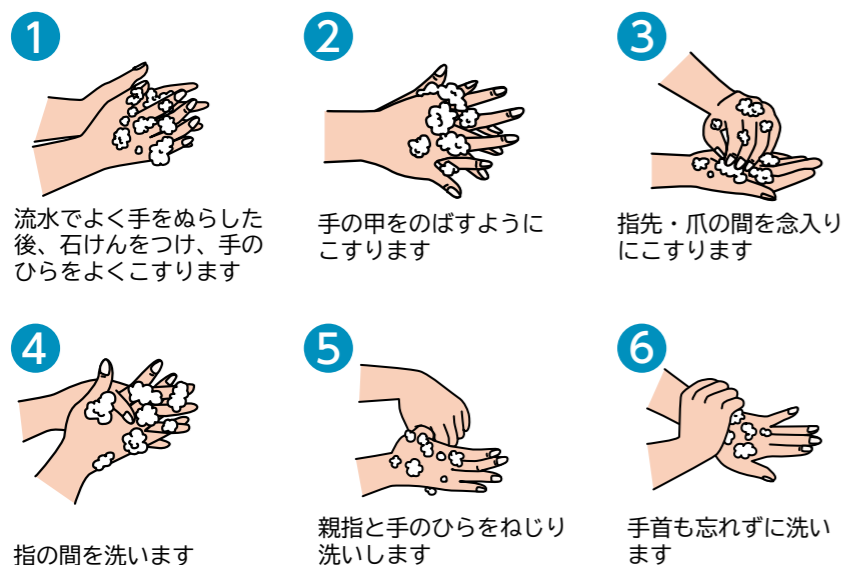


感染症対策の基本は「手洗い」と「咳エチケット」

外出先からの帰宅時や調理の前後など小まめに手を洗い、他の人にうつさないためにもマスクの着用などを徹底しましょう

★ 手洗い—正しい手の洗い方



- 手洗いの前に、爪は短く切り、時計や指輪は外しておきましょう
- 石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かしましょう

アルコール消毒も有効です



★ 咳エチケット—咳やくしゃみをするときに気を付けること

- 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しましょう
- 咳・くしゃみをする際は周囲の人からなるべく離れましょう



口や鼻をしっかり覆ってマスクを着用しましょう

マスクがない場合は…



とつさの場合は…



ティッシュやハンカチ、袖で口や鼻を覆いましょう

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、2882
- ※ 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

新型コロナウイルス感染症の患者は国内でも日々増えていきます。全国的に状況は深刻さを増しており、飲食店や医療機関などでクラスター（小規模な患者の集団）が発生しているほか、感染経路が不明な患者が増加しています。国では、急速なまん延により医療体制が逼迫し、生活や経済に甚大な影響を及ぼす恐れがあることから、4月7日に東京都など7都府県に、16日に全都道府県を対象に法に基づく「緊急事態宣言」を発令。外出の自粛要請や催し物開催の自粛要請など、感染拡大防止の措置がとられています。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐためには、一人一人が「うつらない、うつさない」という意識を持って、行動することが大切です。日常生活で感染症対策を徹底することが、ご自身だけでなく、ご家族など周囲の大切な人の命を救うことにつながります。感染拡大を防ぐための行動に、皆さまのご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症

うつらない うつさない ために 私たちができること

感染拡大防止に向けて 市民の皆さまとともに

新型コロナウイルス感染症につきましては、本市でも複数のクラスターの発生や感染経路が明らかでない患者が増えるなど、全市的な感染拡大が懸念される厳しい状況が続いています。

この間、医療の最前線で献身的に業務にあたられてきた、医療従事者の皆さまに心より敬意を表します。また、市民の皆さまには、学校の休校や施設の臨時休館、不要不急の外出の自粛など、さまざまな制約やご不便をおかけしています。大きな不安の中で、この難局を乗り越えようとする皆さんに、この場を借りて深く感謝を申し上げます。

政府の緊急事態宣言の対象が全国に拡大されたことを受け、仙台市では、宮城県や仙台市医師会と協力しながら、全庁挙げて感染拡大防止に向けた対応を行っています。大きな打撃を受けている地元経済を支えるため、国の動きをいち早く捉えながら、さらなる支援策も打ち出していきたいと

考えています。

見えないウイルスに打ち勝つために、大型連休を控えた今、あらためて、全ての市民の皆さまにお願いいたします。

正しい手洗いや、マスクの着用を含む咳エチケットなどの基本的な感染症対策を、お一人お一人が続けていただくことが何よりも大切です。

人々の移動や往来、人と人との接触が感染を広げます。密閉、密集、密接の「3つの密」を徹底的に避けてください。とりわけ仙台では若い世代の皆さんが多く感染しています。今しばらくは、外出を最小限としていただきますようお願いいたします。

皆さんが気兼ねなく集まり、笑いあえる日常を一日も早く取り戻すために、市民の皆さまのご理解とご協力を重ねてお願いいたします。

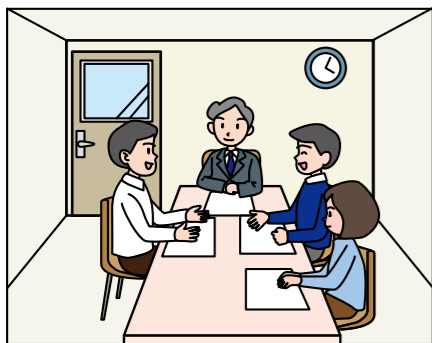
令和2年4月20日 仙台市長 郡 和子



3密を避けましょう

1

換気の悪い
密閉空間



2

多数が集まる
密集場所

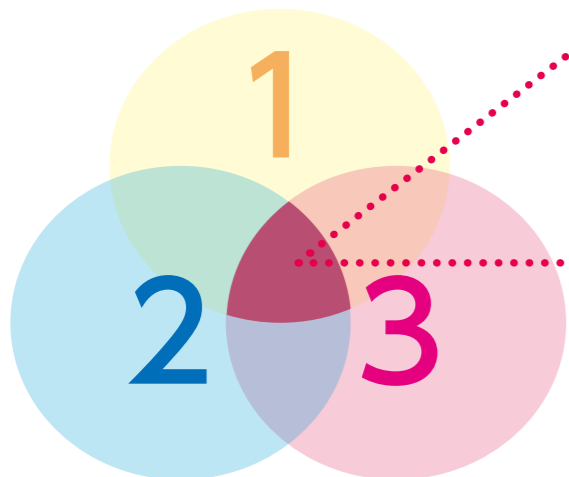


3

間近で会話や発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスターの発生を防止することが重要です。日ごろの生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が
クラスター発生のリスクが
高くなります

※3つの密が重ならない場合でも、感染リスクを低減するためにできる限り「ゼロ密」を目指しましょう
※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行いましょ

※新型コロナウイルス感染拡大防止に係る市民利用施設の臨時休館については24ページ、市の支援制度については32ページ（裏表紙）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

interview

新型コロナウイルス感染症の特徴や予防策などについて、感染症を専門にしておられる東北医科薬科大学・賀来満夫特任教授にお話を伺いました。



賀来 満夫氏

東北医科薬科大学医学部感染症学教室特任教授。東北大学名誉教授。専門は感染症学、感染制御学、臨床微生物学。今年2月に発刊された「新型コロナウイルス感染症 市民向け感染予防ハンドブック (<http://www.hosp.tohoku-mpu.ac.jp/>)」を監修

市内でも相次いで感染者が確認されています。現状をどのように捉えていますか

新型コロナウイルス感染症は、中国からヨーロッパ、アメリカへと感染が拡大し、日本でも東京都などの大都市圏を中心に感染者が急増しています。仙台市は首都圏と直結していることもあり、クラスターの発生など次第に感染が広がっています。さらにはクラスターとは関係のない感染者の増加や症状のない方の感染事例も確認されています。新型コロナウイルス感染症の潜伏期間は約2週間、多くの人が5、6日目で発症します。そこから考えると1週間前の行動が感染状況に反映されます。仙台でも感染リスクを下げる行動と、徹底した対策が求められています。

新型コロナウイルスの感染の特徴を教えてください

新型コロナウイルス感染症は、飛沫感染または接触感染で感染し

ます。飛沫感染には、咳やくしゃみ以外に、おしゃべりや食事の影響し、2メートル以内の距離で30分を超える会話は感染リスクが高まると言われています。密閉、密集、密接の「3密」は避けてください。また、普段触れているさまざまな物にウイルスが付着している可能性があります。ウイルスは、手に付いただけでは感染しませんが、鼻や口の付いた手で、鼻や口に触れることで感染し、特に鼻の粘膜から体内に入り込みます。人は1分間に20回位、無意識に手で顔を触れているそうです。手洗いの前に、鼻や口に触れないように意識することが大切です。

感染を防ぐためにどのようなことに気を付けたらよいでしょうか

人との距離が近い、密接な場を避けることが特に重要です。2メートル以内の距離で会話をするときは時間を短くし、食事の時は会話をしない。会話をするときにはお互いにマスクをすることや、日中は1〜2時間ごとに部屋の換気を行うことも大切です。また、多くの人が触れた場所を自分も触れている可能性があるため、接

触感染を防ぐために小まめに手を洗って、手に付いたウイルスを取り除いてください。さらに家庭や職場でよく触れる場所をしっかりと消毒することです。マスク、換気、手洗い、環境の消毒、この4つのポイントを守ることかなりの感染リスクが下げられます。

新型コロナウイルス感染症の終息が見えず、長期化への不安が高まっています。どのように向き合っていくことが大切ですか

感染症は「個人の病気であって個人の病気ではない」と言われています。誰でも等しくかかる可能性があります。誰でいかなければならぬ。この機会に家庭で感染症を理解し、話し合うことも良いですね。子どもたちもずっと家にいなければならぬという状況ではありません。外で友達と遊ぶときは、マスクをして会話する、遊具などで遊んだ後は手で鼻や口を触らずにできるだけ早く手を洗うなどお互いに声を掛け合うことで、リスクを避けながら楽しい時間が過ごせます。現実には全ての物を完璧に消毒することは難しい、それなら自分の行動を変えて防ぐことです。感染症対策を新しい習慣として身につけ、当たり前になることが大事です。みんなで同じ目的を

持って、リスクを下げる生活を心掛けることで、感染症を克服することができると思います。

最後に、市民の皆さんへメッセージをお願いします

このウイルスは、すれ違っただけとか、同じ空間にいただけで感染するものではありません。換気が悪いとか、密接しておしゃべりするとか、そういうことが重なって感染します。これまで感染した100人超を調べたところ、8割の人は他の人にうつしておらず、残り2割の人が他の人にうつしている。そこには3密など、何かしらポイントがあります。自分がいつ、どこで、誰に会ったのかを記録することも、自分の行動を見直す機会になると思います。これまでも私たちは、さまざまな感染症に打ち勝ってきた歴史があります。私たちが連携協力することで、うつらない、うつさないことは必ずできます。市民の皆さん一人一人が新型コロナウイルス感染症の特徴をきちんと理解し、しっかりと対策する、その行動こそがワクチンそのものなのです。一緒に必ず乗り越えていきましょう。

※このインタビューは4月15日に収録しました