

町民各位

## 新型コロナウイルス感染症について

和歌山県内で新型コロナウイルス感染症の発生が報告されましたが、過剰に心配することなく、感染予防・感染拡大防止のため、マスクの着用や手洗いの徹底などの感染症対策に努めていただきますようお願いいたします。

### 【新型コロナウイルス感染症とは】

ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多いことが特徴です。感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日(多くは5日から6日)といわれています。

特にご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。



### 【どうやって感染するの?】

新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかについては、現時点では、飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染の2つが考えられます。

#### (1)飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。

※主な感染場所:学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所



#### (2)接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる、その手で周りの物に触れて、ウイルスが付き、別の人がその物に触ってウイルスが手に付着します。その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。

※主な感染場所:電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど



みんなで  
できる  
予防対策

- ◆外出後には必ず手洗いを行いましょう。  
(石鹸を使い丁寧に洗い、水気を十分にふき取ります)
- 咳エチケットの励行(咳・くしゃみが出たらマスクを着用します。  
マスクが無い場合、ティッシュなどで口・鼻を覆います)
- ◆十分な休養・栄養をとり、体力や抵抗力を高めましよう。
- ◆基礎疾患がある方、ご高齢の方は、人ごみへの不要不急の外出を避けましよう。

# 【新型コロナウイルスに感染しないようにするために】

## (1)手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

### 正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間に念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪を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す。

## (2)普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

## (3)適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保ちます。

### ■ほかの人にうつさないために

#### <咳エチケット>

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、右のような咳エチケットを心がけましょう。



#### <正しいマスクの着用>



鼻と口の両方を 確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう 鼻まで覆う

## こんな方はご注意ください

次の症状がある方は下記相談窓口にご相談ください。

- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている  
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
- 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、妊娠されている方は、上記の状態が2日程度続く場合

新宮保健所	TEL 0735-21-9630	9:00~21:00
県庁健康推進課	TEL 073-441-2170(専用ダイヤル)	24時間対応
厚生労働省	TEL 0120-565653(フリーダイヤル)	9:00~21:00

## 【新型コロナウイルス感染拡大防止に向けて】

新型コロナウイルス感染症の急激な感染拡大を防ぐため、いきがいデイサービス、ふれあいルーム(旧太地こども園保育園舎)で開催する事業は3月15日(日)まで中止又は延期とします。

また、下記施設における事業やイベント等も3月15日(日)まで中止いたします。皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

- 公民館(全館)の利用
- 多目的センター(全館)の利用
- 学校行事以外の学校施設の利用
- 各集会所の利用
- ふれあいルームの利用

※なお、感染拡大の終息が見通せないことから、3月16日以降も状況を見て期間の延長や感染防止対策全体の方針のもと、適宜見直しを行います。