



新型コロナウイルス感染症対策の手引き

1.何故コロナウイルスは怖い？

- 感染力が強い。(1人の感染者が7～8人に感染させるとの報告もあります。)
- 重症化し、死に至る可能性があります。
- 息切れ、疲れやすい、味覚・嗅覚障害などの後遺症が年齢に関わらず半数程度に見られ、数か月経っても改善しない方も多くいます。



2.どうやって感染する？その対策は？

飛沫

会話・飲食・呼吸をすることにより飛沫が飛びます。この飛沫を吸い込むことで感染します。

対策

会話する際、お互いがマスクをすることで、飛沫による感染リスクを抑えることができます。



接触

感染者の飛沫等が飛んだところにはウイルスがいます。そこを触った手などで自分の鼻や口を触るとウイルスが体に入ってきて感染します。

対策

机などの物や手指をアルコール消毒しましょう。うがいも大切です。物を触った後、自分の鼻や口を触るのもやめましょう。



エアロソール

感染者が長時間同じ場所に滞在すると、飛沫により小さな粒子が空間を滞ります。その空気を吸うことで感染します。

対策

換気を十分にしておき、空気の入替えを行いましょう。



3.濃厚接触とは

保健所の調査により感染者の濃厚接触者と認定されれば、PCR検査を受け、指定された期間、自宅待機等になります。期間内は発症する可能性があるため、濃厚接触者の周囲にも、配慮する必要があります。保健所等と相談しながら、勤め先などとも相談し、指示に従ってください。

感染者とマスクなしで会話・仕事・飲食などをしたり、生活をともにしている場合などが、濃厚接触になります。濃厚接触者とならないよう日頃からの感染予防が重要です。

家族内感染があった場合は、家族と一緒に食事することをやめ、時間や場所を変えるなど、他の家族に飛沫等が飛ばない様にする必要があります。

4.県外移動が何故危ない？

感染から発症までの期間（潜伏期間）は1～14日とされています。流行地域で感染し、移動時には症状がなくてもその後に発症することになります。

飛行機や列車等、狭いスペースで長時間過ごし、密になります。

県外移動により、不特定多数の方と接触が増えます。





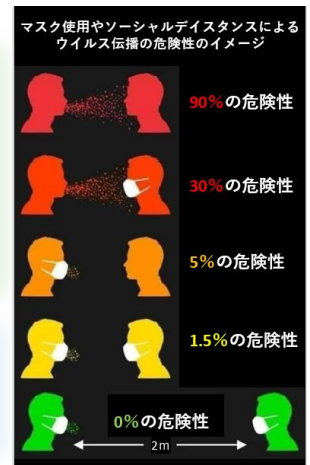
5.感染を予防するには？

マスク

- ウレタンマスクや布マスクは不織布マスクに比べ飛沫の飛散量が多くなります。
- マスクは正しく装着し、鼻を出すなど誤った使用方法はしないでください。
- マスク表面にはウイルスがついている可能性があります。表面を触らない様に注意ください。

飲食

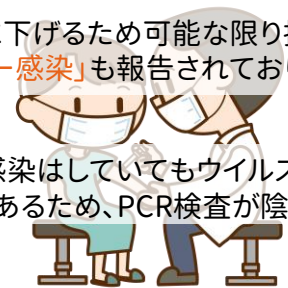
- 時間や場所をずらす、仕切りや距離を十分とる、飲食中は会話を行わない（黙食）など飛沫が飛散しないようにすることが重要です。



6.PCRとワクチンは絶対ではない

● **「ワクチンを打ったから大丈夫！」ではない！**：ワクチンは感染率を大幅に下げられるため可能な限り接種することをお勧めします。しかし、ワクチン接種後に感染する**「ブレイクスルー感染」**も報告されており、ワクチン接種後も、感染対策は継続が必要です。

● **「PCR検査が陰性だから大丈夫！」ではない！**：PCR検査は検査時点で感染はしていてもウイルス量が少なく陰性になることがあります。数時間後や翌日に陽性になる可能性もあるため、PCR検査が陰性でも注意が必要です。



7.人の集まりをする際の注意

- 不急な会合は延期し、webでの会議も検討する。
- なるべく短時間、少人数とし、ソーシャルディスタンスを確保する。
- 会場は窓や扉を2か所以上開放し、換気を十分に行う。
- 発熱や県外移動、感染者との濃厚接触の有無などの聞き取り、発熱などの健康チェック、手指消毒を開会前に行う。
- 必ずマスクを着用するなど感染対策を行い、飲食は行わない。
- マイクなどの物品の共用は感染源となるため、消毒やマスクしての使用等を徹底する。



8.発熱したら？感染したかも？と思ったら

- 感染した状態で人混みや仕事などに行くと、周囲の方々にうつしてしまう可能性が非常に高くなります。まず、かかりつけ医等の医療機関に電話をし、指示を仰いでください。
- 周囲の家族等に対しても、自分は感染しているかもということ伝え、家族が濃厚接触にならない様に最大限の配慮を行ってください。
- 症状がでる2日程度前より周囲へ感染させる可能性があります。
- もし感染が分かったら、保健所や医療機関の指示に従ってください。



9.風評被害を出さないでください。

- 狭い薩摩川内市です。ドコドコの誰々が感染したという噂が入ってくることはあるでしょうが、市民各人が「自分が感染したら？」という立場に立って考え、噂を広げないようにしましょう。
- 感染者やその家族等への誹謗・中傷は絶対にやめましょう。

