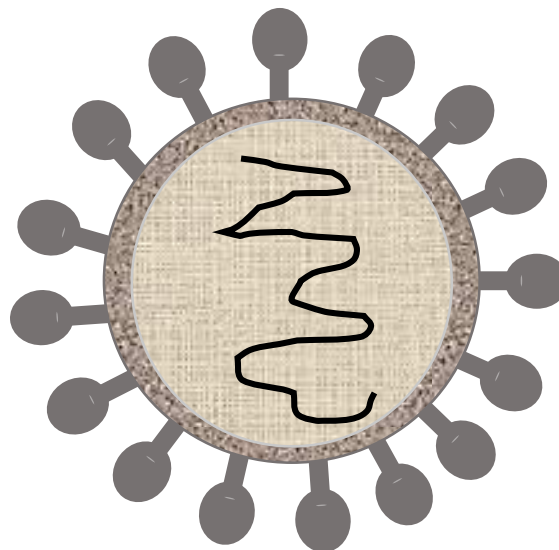


# 新型コロナウイルス感染症を知ろう

## 主な内容

- 1 新型コロナウイルスとは
- 2 症状について
- 3 検査について
- 4 感染がわかったら
- 5 感染予防について



## 新型コロナウイルス感染症にかかったかな？

と思ったら、足立区帰国者・接触者電話相談センターへ

☎ **03-3880-5747** (平日 8:30~17:15)

令和2年7月



BEYOND COVID-19



# 1 新型コロナウイルスとは

## ヒトに感染するコロナウイルスは4種類

これまで、コロナウイルスは感冒の原因の10～15%を占める病原体として知られていた。2002年以降、SARSなど動物からヒトに感染する新たなコロナウイルス感染症が確認された。2019年に中国湖北省武漢市で発生した肺炎は、新型コロナウイルスが原因であることが判明したが、宿主動物はまだわかっていない。

## どのように感染するのか

### 1 飛まつ感染

- 咳やくしゃみとともに、飛び散った飛まつ（しぶき）の中に含まれているウイルスを口や鼻から吸い込むことにより感染する。
- 換気の悪いところでは、会話によってウイルスが飛まつとなって感染することもある。

### 2 接触感染

- ウイルスがついた手指で口や鼻や目に触れることで、粘膜を通じてウイルスが体内に入ることによって感染する。

## 2 症状について

**発熱** 76.8%

**咳** 46.1%

**重篤な肺炎** 6.9%

※国内のデータ(2020年1月14日～4月22日)国立感染症研究所HPより

**その他** 呼吸器症状（咳、咽頭痛、鼻汁、鼻閉など）、頭痛、倦怠感、味覚・嗅覚障害

- \* 下痢、嘔吐などは10%未満
- \* 初期症状はインフルエンザや感冒に似ている。
- \* 潜伏期間は1～14日間だが、ウイルスに曝露してから5日程度で発症することが多い。

### 重症化の リスク因子

- 高齢者
- 基礎疾患（糖尿病・高血圧・心不全・慢性呼吸器疾患・がん）
- 喫煙歴など

#### 【 症状がある場合 】

- かかりつけ医にご相談ください。
- 受診についてのご相談は以下をご利用ください。

#### 【 相談先：帰国者・接触者電話相談センター 】

- 平日 (8:30～17:15) 足立保健所感染症対策課 防疫係 ☎ 03-3880-5747
- 平日夜間 (17:00～翌9:00) 都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター
- 土日休日 (24時間) ☎03-5320-4592

### 3 検査について

検査方法 検体	結果	結果の意味
PCR検査 鼻咽頭ぬぐい液 唾液	陽性	コロナウイルスに感染している。 生きているウイルスだけではなく、死んだウイルスの残骸にも反応してしまう。
	陰性	新型コロナウイルスには感染していない。
抗原検査 鼻咽頭ぬぐい液	陽性	新型コロナウイルス感染症の確定診断
	陰性	確定診断のためにPCR検査を行い、陽性の場合にはコロナウイルス感染症の診断。 陰性の場合には感染はなかったと判断する。
抗体検査 血液	陽性	新型コロナウイルスに感染していたことがある。 *ただし、中和抗体等については不明な点もあり、今後感染しないことを保証するものではない。
	陰性	感染したことはない。

## 4 感染がわかったら（PCR検査・抗原検査で陽性の場合）

- ① 検査を実施し診断した医師から保健所に届け出る。
- ② 保健所は患者に対して、積極的疫学調査（聞き取り調査）を行う。
  - 基本的な情報 → 居住地、連絡先、家族、勤務先等
  - 発症14日前から診断されるまでの行動調査
  - 発症後の行動調査
  - 接触者の有無と接触の程度、濃厚接触者の特定
- ③ 入院先の調整、入院（感染症法に基づく勧告入院）の手続き
- ④ 接触者の健康観察、PCR検査の判断と実施

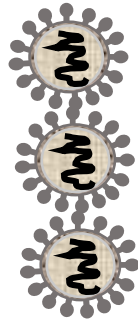
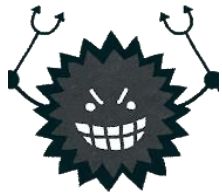
### 濃厚接触者の特定

発症する何日前から近くにいたか、マスクをせず密閉空間で一定時間以上近距離で話したか等の条件から総合的に判断していきます。

# 5 感染予防について

感染症にかからない、うつさないためには、  
複数の対策を組み合わせることが大切です。

①咳エチケット  
(マスクの着用等)



②手洗い・  
手指消毒



③環境消毒



④換気



ポイント

「できるだけ感染のリスクを下げていく」という考え方に基づいて、  
①から④の対策を確実に行ってください。

## 6 感染予防 ①咳エチケット

マスクを着用するのは、



### 1 うつさないため

- 飛まつを飛ばさないようにする。  
(咳、くしゃみ、大声での会話などによる飛まつの飛散)

感染力は発症の2日前からあり、無症状でも他の人にうつさないよう、「感染しているかもしれない」との想定で着用する。

### 2 うつらないようにするため

- 飛まつを浴びる量を減らす。
- ウイルスが付いた手で、口や鼻、目などを直接触らないようにする。

#### 熱中症にも気をつけて

咳やくしゃみの飛まつは1.5～2メートル飛びます。  
周囲の人との距離がそれ以上離れているときは、マスクをはずして熱中症予防に努めることも忘れずに。

## 6 感染予防 ②手洗い

### ポイント

石けんと流水でしっかりと洗って、ウイルスを洗い流す

コロナウイルスは、エンベローブと呼ばれる油のような膜に覆われています。石けんには油を溶かす作用があるため、膜を溶かし、膜の中のウイルスはバラバラになります。バラバラになったウイルスは、水で洗い流すことができます。

### 【手洗いのタイミング】

- 外出から戻った後
- 多くの人に触れたと思われる場所を触った時
- 咳・くしゃみ、鼻をかんだ後
- 症状のある人の看病、お世話をした後
- 料理を作る前
- 食事の前
- 家族や動物の排泄物を取り扱った後
- 自分がトイレを利用した後

### 手指の洗い方

手のひら、手の甲、指先、手首を洗い残しのないように、30秒くらいかけてしっかり洗う。



## 6 感染予防 ③消毒

### ポイント

消毒にも、コロナウイルスの エンベローブ と呼ばれる油のような膜をバラバラにし、感染力をなくす効果があります。

### 消毒液の種類

手指……………アルコール（エタノール70～82%）

施設や物品…次亜塩素酸ナトリウム → 消毒液の作り方を参照



### 類似品に注意

「次亜塩素酸水」等の類似商品がありますが、使用方法等が異なるため、注意が必要です。

独立行政法人製品評価技術基盤機構（NITE）6月下旬公表による

### 【消毒のタイミング】

- 手がよく触れるところ、例えばテーブル、椅子、ドアノブ、トイレなどは1日1回以上消毒します。
- 複数の人が触れる場合は、定期的に回数を決めて消毒しましょう。

## 6 感染予防 ④換気

- 部屋のウィルス量を下げるために室内の十分な換気を行います。
- 日中は、1～2時間ごとに5～10分間、窓や扉を開けて部屋の空気を新鮮に保ちましょう。
- クーラーを使用している場合も換気を忘れずに行いましょう。



## 6 感染予防 ⑤-1 看病が必要なとき（全般）

### 発熱などの症状があり、新型コロナウイルスに感染しているかもしれない家族を看病する場合の注意点

- 可能であれば、部屋を分けましょう。
- 看病を行う人は、1人に限定しましょう。
- 看病をするときは、手袋やマスクをつけましょう。
  - \* 使用した手袋やマスクの捨て方 → ⑤-4ゴミ捨てを参照
- 看病のたびにこまめに手洗いを行いましょう。
- 看病する人も毎日朝晩2回の体温測定をして体調管理しましょう。



## 6 感染予防 ⑤-2 看病が必要なとき（食事）

### 食事の時に気をつけること

- 食器の共用は避けます。
- 使用後の食器は、食器用洗剤でよく洗えば、他の人への使用も可能です。
- 気になる場合は、熱湯または消毒液に10分以上浸した後、通常の洗浄を行います。

\* 次亜塩素酸ナトリウム0.05%の消毒液等 → 消毒液の作り方を参照

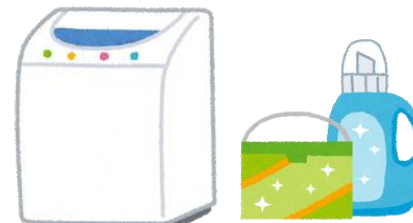


## 6 感染予防 ⑤-3 看病が必要なとき（衣類等）

### 衣類や寝具などで気をつけること

- 共用は避けます。
- 洗濯の際、気になるようであれば、他人の分とは分けて洗いましょう。
- 下痢や嘔吐などの体液がついている可能性がある場合は、熱湯消毒（80℃の熱湯をバケツに入れ10分浸す）の後、通常の洗濯を行います。

\* 色落ちが気にならないものであれば、次亜塩素酸ナトリウム0.1%の消毒液も有効 → 消毒液の作り方を参照



## 6 感染予防 ⑤-4 看病が必要なとき（ごみ捨て）

### ごみを捨てるときに気をつけること

- あらかじめごみ箱に2重にビニール袋をかけ、そこに入れます。
- 捨てるときは、ビニール袋の口をしっかりと縛り、捨てたものに手が触れないようにします。
- ごみを捨てた後は、石けんを使って流水で手をよく洗ってください。
- ごみは分別せず、まとめて捨てます。

#### 【例外的な取り扱い】

- \* ペットボトルは「燃やすごみ」
- \* ビン・缶などの不燃物は、  
1週間程度待ってから「資源ごみ」



## 6 感染予防 ⑤-5 看病が必要なとき（トイレ）

### トイレの使い方で気をつけること

- ふたがあるトイレの場合は、ウイルスが飛散しないようふたを閉めて水を流しましょう。
- トイレ内の換気を心がけましょう。
- 感染の可能性のある人が使用した後、便器・便座・流水レバー・ドアノブ・照明スイッチなど手が触れる部分は、消毒液に浸したティッシュや雑巾で拭きます。

\* 次亜塩素酸ナトリウム0.05%の消毒液等 → 消毒液の作り方を参照



BEYOND COVID-19

あだち

ふみだそう。  
新たな一歩を。

から

#### 参考文献、ホームページ

- 新型コロナウイルス感染症 COVID-19 診療の手引き 第2版
- 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の概説（日本医師会 COVID-19有識者会議；4月22日付）
- 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第2版
- 国立感染症研究所
- 保健師のための積極的疫学調査ガイド