



## 一人ひとりの行動が 最大の新型コロナウイルス対策です！

現在、日本においても新型コロナウイルスの感染者が大幅に増えています。感染経路がたどれない人も多くいます。新型コロナウイルスを防ぐためには、みんなが一人ひとりが新型コロナウイルスに対する正しい知識と行動が必要となります。

### 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。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。重症化すると肺炎、となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。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。

感染防止のために

- ・換気の悪い密閉空間
- ・大勢いる密集場所
- ・間近で会話する密接場所

は、絶対に避けましょう。

### 日常生活で気をつけること

感染症対策の基本は、「手洗い」や「咳エチケット」です。持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人ごみの多い場所を避けてください。

- ・発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校などを休みましょう。
- ・発熱等の風邪症状が見られたら、毎日体温を測定して記録しましょう。

## ハンカチで作る簡易布マスク

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫と、それらに含まれるウイルスなど病原体の飛散を防ぐ上で効果があります。

- ① ハンカチとゴムを用意します。
- ② ①の点線で三つ折りにします。
- ③ 両端にゴムを通し、点線で折ります。
- ④ 片側をもう一方の布の中に折り込みます。
- ⑤ 大きさを調節します。

鼻と口をしっかりと覆いましょう。

※布マスクは、家庭用塩素系漂白剤を使って洗濯をする、洗濯後にアイロンをかけるなど清潔に使用しましょう。

北九州市ホームページより引用しています