

一人一人ができることを 心掛けて

全国で新型コロナウイルス感染症が拡大しています。感染を防ぐには一人一人の対策が必要です。自分の身を守り、感染拡大の防止に努めましょう。

市民の皆さまへ



対策本部で発言する小泉市長

新型コロナウイルス感染症については、連日テレビや新聞などで報道されており、市民の皆さまも大変不安に感じていることと思います。市では、1月28日に新型コロナウイルス感染症警戒本部を立ち上げ、さらに2月28日には対策本部に移行し、私を本部長として情報収集と対応を協議しながら取り組んでいる状況です。現在、市ホームページや広報紙などを通じて、手洗い・うがいなどの感染予防の啓発、注意喚起を発信しています。そのような中で、市民の皆さまには自発的にイベントや行事、スポーツ大会などの中止・延期にご協力いただき、深く感謝を申し上げます。

また、市内の経済活動についても停滞しており、いつ終息するか分からないということを危惧しているところです。しかし、トンネルは必ず抜けるものです。朝の来ない夜はありません。一刻も早い終息を願うとともに、引き続き市民の皆さまのご協力をよろしくお願い申し上げます。

成田市長 小泉 一成

相談窓口

県が設置している帰国者・接触者相談センターでは、感染が疑われる人の相談を受け付けています。相談内容から感染症の疑いがあると判断した場合、適切な診察を行う医療機関を案内します。自身で判断して複数の医療機関を受診しないでください。

感染しているかと思ったら

以下のいずれかに該当する人は帰国者・接触者相談センター（印旛健康福祉センター成田支所）に相談してください。

- ①風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
- ②強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある
- ③次のような人で①や②の症状が2日程度続く場合
 - ・高齢者、妊婦
 - ・糖尿病、心不全、呼吸器疾患などの基礎疾患がある
 - ・透析を受けている
 - ・免疫抑制剤や抗がん剤などを使用している

- 印旛健康福祉センター（印旛保健所）成田支所
☎26-7231（平日の午前9時～午後5時）

感染症に関する問い合わせ先

- 成田市医療相談ホットライン
☎0120-24-1130（24時間年中無休）
- 千葉県の電話相談窓口
☎0570-200-613（24時間年中無休）
- 厚生労働省の電話相談窓口
☎0120-565653（午前9時～午後9時）

電話での相談が難しい人は

聴覚に障がいのある人など、電話での相談が難しい場合は下記のFAX番号を利用してください。

- 印旛健康福祉センター（印旛保健所）成田支所
FAX 26-4760
- 厚生労働省
FAX 03-3595-2756

新型コロナウイルス感染症とは

発熱や喉の痛み、せきが長引くことが多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える人が多いことが特徴です。感染しても軽症であったり治ったりする例もありますが、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。特に高齢者や基礎疾患のある人は重症化しやすいと考えられます。

新型コロナウイルスの感染経路

新型コロナウイルスは飛沫感染^{ひまつ}と接触感染で感染します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間で多くの人と近距離で会話する場合などには注意が必要です。

飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ・せき・唾など)と一緒にウイルスが放出され、ほかの人が口や鼻から吸い込み感染する。

接触感染

感染者が触れた場所をほかの人が触り、口や鼻に触れることで感染する。

日常生活で気を付けること ~手洗いとせきエチケット

参考：厚生労働省、首相官邸ホームページ

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などに小まめに石けんで手を洗いましょう。

正しい手の洗い方

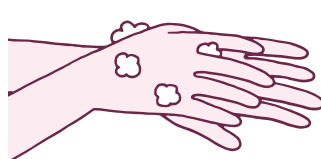
- ・爪は短く切っておく
- ・時計や指輪は外しておく
- ・石けんで洗い終わったら十分に水で流し、清潔なタオルなどでよく拭き取って乾かす

1



流水でよく手をぬらした後、石けんを付け、手のひらをよくこする

2



手の甲を伸ばすようにこする

3



指先・爪の間を念入りにこする

4



指の間を洗う

5



親指と手のひらをねじり洗いする

6



手首も忘れずに洗う

3つのせきエチケット

せきなどの症状がある人は、せきやくしゃみを手で押さえると、ドアノブなどを介してほかの人にうつす可能性があります。3つのせきエチケットを守りましょう。



マスクを着用する



ティッシュ・ハンカチなどで口・鼻を覆う



上着の内側や袖で口・鼻を覆う



何もせずにせきやくしゃみをする



せきやくしゃみを手で押さえる

簡易マスクの作り方

使い捨てマスクの代用品として、キッチンペーパーで作る簡易マスクの作り方を紹介します。

なお、簡易マスクにはウイルスの感染を防ぐ効果はないため、あくまでせきエチケットの補助として利用してください。

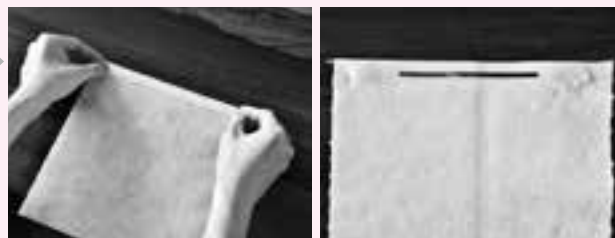
用意する物

- ・フェルトタイプのキッチンペーパー 1枚
 - ・両面テープ
 - ・ソフトゴム*
 - ・メタリックタイ*
- *100円ショップなどで販売されています。



1

キッチンペーパーの上部に両面テープを貼る。その中央にメタリックタイを置き、折り返す



2

使い捨てマスクのように少しずつしながら折っていく



3

左右に両面テープを貼る



4

両面テープの隣にソフトゴムを置き、ゴムを覆うように折り返す



5

ゴムの長さを調節しながら、耳の後ろで結んで完成



正しいマスクの着用方法

参考：厚生労働省、首相官邸ホームページ

1



鼻・口の両方を確実に覆う

2



ゴムひもを耳に掛ける

3



隙間がないよう鼻まで覆う

新型コロナウイルス感染症に関するQ&A

参考：厚生労働省・新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)

Q1 マスクをした方がよいのはどのような時ですか。

A1 せきやくしゃみによる飛沫、それらに含まれる病原体の飛散を防ぐ上で高い効果を持ちます。せきやくしゃみなどの症状のある人は積極的にマスクを着用しましょう。

Q2 潜伏期間はどれくらいありますか。

A2 WHOによると、現時点での潜伏期間は1～12.5日(多くは5～6日)とされています。また、未感染者については14日間にわたり健康状態を観察することが推奨されています。

Q3 濃厚接触とはどのようなことでしょうか。

A3 距離の近さと時間の長さで判断されます。必要な感染予防策をせずに手で触れること、また対面で互いに手を伸ばしたら届く距離(目安として2メートル)で一定時間以上接触があった場合に濃厚接触と考えられます。

Q4 集団感染を防ぐためにはどうすればよいでしょうか。

A4 風通しの悪い空間や人が至近距離で会話する環境は感染リスクが高いことから、換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間を避けてください。

Q5 食品から感染することはありますか？

A5 食品そのものから感染したとされる報告はありません。ただし、食品や食事の配膳などを行う場合は、不特定多数の人と接する可能性があるため、接触感染に注意する必要があります。食器についても同様で、清潔な取り扱いを含め十分に気を付けてください。

Q6 社会福祉施設などでは、どのような感染対策が考えられますか。

A6 各施設において、高齢者や職員、面会者や委託業者などへのせきエチケットや手洗い・手指消毒用アルコールによる消毒などを徹底し、感染経路を遮断することが大切です。また、職員は出勤前に体温を計測し、発熱などの症状が見られる場合には出勤しないようにしてください。

Q7 熱やせきがあります。どうしたらよいでしょうか。

A7 発熱などの風邪症状がある場合は、仕事や学校を休み、外出やイベントなどへの参加は控えてください。休むことは感染拡大の防止につながる大切な行動です。

Q8 発熱の継続はどのように確認すればいいですか。

A8 発熱は、感染症や腫瘍、炎症などにより起こります。一般に、37.5℃以上の場合には発熱と見なします。発熱が認められる場合は毎日体温を測定し、体温と時間を記録してください。

Q9 治療を受けた場合、治癒したと判断されるのはどういう場合ですか。

A9 発熱やせきなどの呼吸器症状が消失し、鼻腔や気管などからウイルスを検出できなくなった状況を「治癒した」と判断します。新型コロナウイルスそのものに効く抗ウイルス薬はまだ確立しておらず、治療には発熱やせきなどの症状を緩和する対症療法が実施されています。

Q10 家族に感染が疑われる場合に、家庭でどんなことに注意すればよいでしょうか。

A10 同居している家族は以下の8点に注意してください。

①部屋を分ける

個室で過ごすようにし、食事や寝るときも別室にしてください。

②できるだけ限られた人で対応する

妊婦、心臓・肺・腎臓に持病のある人、糖尿病の人、免疫の低下した人などが感染が疑われる人の対応をするのは避けてください。

③家でもマスクを着ける

使用したマスクはほかの部屋に持ち出さないでください。マスクを外した後は必ず石けんで手を洗いましょう。

④小まめに手を洗う

小まめに石けんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。

⑤部屋を換気する

部屋は定期的に換気してください。共有スペースやほかの部屋も窓を開けましょう。

⑥手で触れる共有部分を消毒する

物に付着したウイルスはしばらく生存します。ドアの取っ手やノブ、ベッド柵などの共有部分は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。

⑦汚れたリネン、衣服を洗濯する

体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクを着け一般的な家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしてください。

⑧ゴミは密閉して捨てる

鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後、手を石けんで洗いましょう。

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

最新情報を確認するには

新型コロナウイルス感染症に関する情報は、市ホームページなどで随時お知らせしています。

成田市ホームページ



<https://www.city.narita.chiba.jp>

広報課フェイスブック



@naritacity.koho

成田市LINE公式アカウント



@narita_city