

新型コロナウイルス感染症について(2020.3.16 資料)

茨城陸上競技協会医事委員会

現状

国内では、散発的に小規模に複数の患者が発生している例がみられます。この段階では、濃厚接触者を中心に感染経路を追跡調査することにより感染拡大を防ぎます。今重要なのは、今後の国内での感染の拡大を最小限に抑えるため、小規模な患者の集団（クラスター）が次の集団を生み出すことの防止です。

※「小規模患者クラスター」とは感染経路が追えている数人から数十人規模の患者の集団のことです。

実際にはどうなっているか

◆これまでに国内で感染が明らかになった方のうちの8割の方は、他の人に感染させていません。

◆一方、スポーツジム、屋形船、ビュッフェスタイルの会食、雀荘、スキーのゲストハウス、密閉された仮設テントなどでは、一人の感染者が複数に感染させた事例が報告されています。このように、集団感染の共通点は、特に、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。

◆感染者からの飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染するだけでなく、くしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつき、他の人がそれに触ってその手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

予防対策

◇換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けましょう。また、ウイルスはアルコール消毒で活性を無くすので、物に触った後は手や指をアルコールで消毒することも有効です。アルコールでなくても、石けんでの手洗いも有効です。

◇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がわかっています。風通しの悪い空間をなるべく作らない、人の密度を減らすなど、イベントの実施方法を工夫してください。

◇ロッカー室・シャワー室、ベンチなどでの濃厚接触を回避し、タオルなどのリネン管理を徹底しましょう。

◇他人と道具を共有する際にはアルコールでよく拭く、触ったあとには石けんで手を洗う、手袋を使用する、などの対応が必要です。

症状があったら…

○発熱、倦怠感、咳、咽頭痛、食欲低下等の風邪症状が見られるときは、学校や職場を休み外出を控えましょう。

○上記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。37.5°C以上は要注意。

○行動記録（食事や出向いた場所・同行者などの記録）をつけておきましょう。

相談の目安

・風邪の症状や37.5°C以上の発熱が4日以上続く（解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様）

・短期であっても強い倦怠感や息苦しさがある

のいずれかに該当する場合は、電話相談窓口にご相談してください。

電話相談連絡先

厚生労働省：0120-565653（9時00分～21時00分：フリーダイヤル）

茨城県：029-301-3200（平日9時00分～17時00分）

県内保健所（平日9時00分～17時00分）

つくば保健所（常総市，つくば市，つくばみらい市）：029-851-9287

土浦保健所（土浦市，石岡市，かすみがうら市）：029-821-5342

竜ヶ崎保健所（龍ヶ崎市，取手市，牛久市，守谷市，稲敷市，美浦村，阿見町，河内町，利根町）：0297-62-2161

筑西保健所（結城市，下妻市，筑西市，桜川市，八千代町）：0296-24-3911

古河保健所（古河市，坂東市，五霞町，境町）：0280-32-3021

水戸保健所（水戸市，笠間市，小美玉市，茨城町，大洗町，城里町）：029-241-0100

ひたちなか保健所（常陸太田市，ひたちなか市，常陸大宮市，那珂市，東海村，大子町）：029-265-5515

日立保健所（日立市，高萩市，北茨城市）：0294-22-4188

潮来保健所（鹿嶋市，潮来市，神栖市，行方市，鉾田市）：0299-66-2114

※他都道府県の帰国者・接触者相談センターは

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html（厚生労働省 HP）



感染症対策へのご協力を お願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



1 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。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

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咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳にかける



3 隙間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索

