

保健便り

令和2年2月19日

秋田県立秋田北高等学校 保健室

新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルス感染症が国内外で発生しています。

風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。多くの方が集まるイベントや行事等に参加される場合も同様です。

感染症対策に努めていただきますようお願いいたします。

なお、新型コロナウイルス感染症は、出席停止扱いとなります。期間は治癒するまでです。

次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

(厚生労働省ホームページより)

・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。

(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)

・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。

※ 高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合

センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

◎咳エチケット・・・咳やくしゃみをするときは、周りへの感染を防止するため、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。使用したティッシュはウイルスなどの病原体が付着しているため、すぐにゴミ箱へ捨て、その後十分な手洗いをしましょう。

新型コロナウイルス感染症に関する「帰国者・接触者相談センター」について

厚生労働省の電話相談窓口

- ・電話番号 0120-565653 (フリーダイヤル)
- ・受付時間 9時00分～21時00分 (土日祝日も実施)

秋田県内相談窓口 (美の国あきたネットより)

※秋田県 健康福祉部 保健・疾病対策課 018-860-1427 (直通)
(健康危機管理班) <受付時間> 9時～21時 (土日祝日も対応)

※県内保健所 <受付時間> 9時～17時 (土日祝日を除く)

<秋田市の相談窓口はこちら> 9時～21時 *土日祝日も対応

秋田市保健所 018-864-1660 (専用電話) 所管地域: 秋田市

裏面に厚生労働省からのお知らせを掲載しています。ご覧ください。

新型コロナウイルスを防ぐには

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。

飛沫感染	感染者の飛沫（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します。
接触感染	感染者が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ます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

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。

日常生活で気を付けること

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、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。

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てください。