

# 新型コロナウイルス感染症について

問合先 市役所健康推進課 (☎31-4525)  
※20 (令和2) 年 3 月 17 日時点の情報です。

## 予防のため、一人ひとりができること

- 風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、一人ひとりの手洗いやせきエチケットなど、日常的な感染症対策に努めましょう。
- 風邪症状があれば、外出を控え、やむを得ず外出される場合にはマスクを着用しましょう。
- 集団感染を防ぐため、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。

## 感染症予防のポイントは「うつらない」「うつさない」

### ～うつらないために～

1. 外出後、調理の前後、食事の前、トイレの後、マスクを触った時などは必ず手洗いを行いましょう。
2. ドアノブや手すり、スイッチなど、よく触る所をこまめに消毒しましょう。

### 【家庭用漂白剤を使った消毒液 (0.1%) の作り方・使い方】

- ① ペットボトルに水 (500ミリリットル) を入れる
- ② キッチンハイターやキッチンブリーチなどの家庭用漂白剤原液をペットボトルキャップ2杯分 (10ミリリットル) 入れる
- ③ 消毒液を浸した布 (ぞうきんなど) で、特に手に触れる部分を拭き、乾いた布で、から拭きする

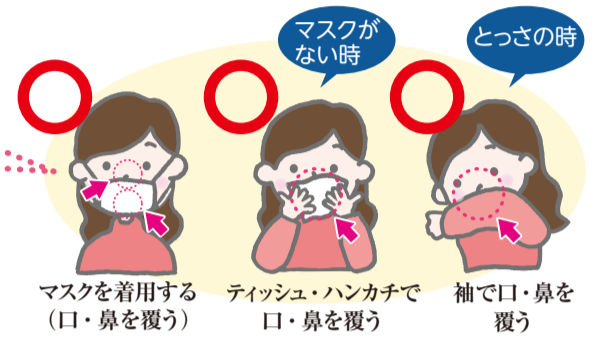
※0.1%とは次亜塩素酸ナトリウムの濃度のことです。

### ～うつさないために～

1. せきエチケットを行いましょう。
2. 風邪症状などがあるときは、外出は控えましょう。

### 3つのせきエチケット

職場、学校など  
人が集まる所でやろう



## 新型コロナウイルス感染症について、これまで分かっていること

### Q1 熱が出る前に自覚症状はありますか？

A1 症状は風邪やインフルエンザに似ており、症状の続く期間が長いのが特徴です。8割くらいの方は、症状が一週間程度で治るとされています。

### Q2 どんな症状が出ますか？

A2 発熱が全体の87.9%、せきが67.7%、けん怠感 (だるさ) が38.1%、たんが33.4%、息切れが18.6%、喉の痛みが18.6%、頭痛が13.6%などとなっています。(WHO調査報告より)

### Q3 どのような方が重症化しやすいですか？

A3 高齢の方や心臓病や高血圧、糖尿病、呼吸器疾患などの持病がある方、がんの治療を受けている方などが重症になりやすいとされています。逆に、子どもの感染例は少なく、若い方の重症化例は少ないです。

## 新型コロナウイルス感染症の症状は、風邪やインフルエンザによく似ていますが、症状の続く期間が長いことが特徴です。

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議「新型コロナウイルス感染症の見解2020年3月9日」・「新型コロナウイルス感染症診療の手引き・第1版2020年3月17日」参考



## これまでに寄せられた皆さんからの疑問

### Q1 症状があるときは、どうすればいいですか？

A1 まずは釧路保健所などの帰国者・接触者相談センターへ電話し、受診の相談をしましょう。

症状の経過 (いつからどんな症状か) をまとめてメモしておきましょう。病院へ行く場合は、マスクの着用やせきエチケットを行ってください。

### ●以下のいずれかに該当する方は、帰国者・接触者相談センターにご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方 (解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です)
- ・強いだるさ (倦怠感) や息苦しさ (呼吸困難) がある方

### ●なお、以下のような方は重症化しやすいため、上記の状態が2日程度続く場合には帰国者・接触者相談センターにご相談ください。

- ・高齢者
- ・糖尿病、心不全、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方や透析を受けている方
- ・免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

### ●妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに帰国者・接触者相談センターにご相談ください。

### ●小児については、現時点で重症化しやすいとの報告はなく、新型コロナウイルス感染症については、目安通りの対応をお願いします。

### Q2 どのように感染しますか？

A2 新型コロナウイルスは、ウイルスが手に付いて、手で鼻や口などを触れることによりウイルスが体内に入って感染する「接触感染」と、1～2メートルの距離でせきやくしゃみから出たウイルスを含んだしぶきを吸い込むことによる「飛沫感染」が主な経路とされています。

外出後や調理の前後、食事の前、トイレの後は、接触感染を防ぐためにせっけんを使った手洗いをし、飛沫感染を防ぐためには人混みは避け、症状があるときは外出を控えましょう。市ホームページで「感染予防マニュアル」をご紹介しますので活用ください。

## 問合先

### 帰国者・接触者相談センター、一般相談

#### 北海道釧路保健所

(☎65-5811) 平日 午前8時45分～午後5時30分

#### 北海道保健福祉部健康安全局地域保健課

(☎011-204-5020) 24時間

### 一般相談

#### 厚生労働省新型コロナ電話相談室

(☎0120-565-653) 全日 午前9時～午後9時

## 新型コロナウイルス感染症についての釧路市の相談窓口

● 感染症の発生状況・予防などに関する相談  
市役所健康推進課 (☎31-4525)

● 経営・金融に関する相談  
市役所商業労政課 (☎31-4611)

※各相談受付時間：午前8時50分～午後5時20分

● 市ホームページ

☎ <https://www.city.kushiro.lg.jp/kenfuku/kenkou/yobou/sonota/page00002.html>

