

# 3つの「密」を避けましょう!

①換気の悪い  
密閉空間



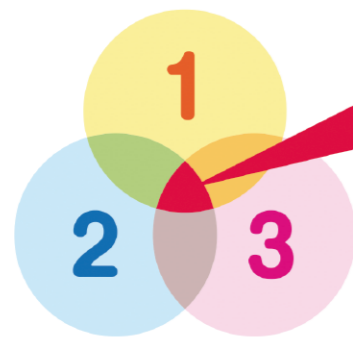
②多数が集まる  
密集場所



③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が  
クラスター(集団)発生の  
リスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。



首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 コロナ 検索

○こんな症状にはご注意を

次の症状がある方は、「帰国者・接触者相談センター」に相談ください。

- ①風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いて(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。
- ②高齢者・基礎疾患などのある方・妊婦の方は、上の状態が2日程度続く場合

【帰国者・接触者相談センター】(県北保健福祉事務所内)

☎ 534-4108 (平日 午前9時~午後5時)

※夜間・休日は緊急電話番号を案内します。

○新型コロナウイルス感染症にかかる一般的な問い合わせ窓口

【福島県相談専用ダイヤル】

☎ 521-7871 (平日 午前8時30分~午後9時  
土日祝 午前8時30分~午後5時15分)

【県北保健福祉事務所】

☎ 534-4113 (平日 午前8時30分~午後5時15分)

保健福祉課保健係 ☎ 585-2783

## 一人ひとりの 予防対策が重要に

世界中で感染拡大  
感染拡大防止のために

昨年12月に発生した新型コロナウイルス感染症は、世界で急速に感染が広がっています。日本国内でも首都圏を中心に感染の拡大傾向にあり、一日の感染者が100人を超える状況になってきました。

今後も感染拡大防止のために一人ひとりの予防対策が重要です。まずは、一般的な感染症対策や健康管理を心がけてください。具体的には、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒などをこまめに行い、定期的に部屋の換気や手で触れる共有部分を薄めた家庭用塩素系漂白剤で拭いた後に水拭きすることも有効です。また、普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を取り、免

3つの咳エチケット



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

疫力を高めておくことも重要です。人込みの多い場所や屋内でお互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすことを避けて、手洗い、咳エチケットなどを徹底しましょう。  
※4月2日現在の情報を記載

公立藤田総合病院 内科長兼感染対策室長 齊藤広幸医師から  
『新型コロナウイルス感染症』とは

Q コロナウイルスの症状や感染経路などの特徴は

A のどの痛みや熱、咳などの風邪症状に始まり1週間程度で落ち着くパターンと悪化して息苦しさや強いだるさなどの肺炎による症状が出てくるパターンに分かれます。咳やくしゃみがある人からのしぶきによる飛沫感染とウイルスがついた手や物に触れた手で目鼻口を触ってしまうことで起こる接触感染でうつります。クルーズ船でのウイルス感染者の半が無症状でしたので接触感染により気を付ける必要があると考えます。

Q すぐにできる感染予防対策について

A 症状の出始めに最も多くウイルスが出ますので、風邪症状がある人はコロナウイルスを持っているものとして外出せずにマスクをし、口や鼻を触れた後は手を洗い、会話は小声とするなど人へうつさない工夫をお願いします。ウイルスをもらわないためには、多くの人が触れる物に触ったあとは手洗いをし、目鼻口を極力触らない習慣をつけてください。外出時は極力物に触れないこと、可能な範囲で手の代わりに肘や前腕を使ってドアを開けたりスイッチを押すことも対策になります

Q これからの季節に向けて注意することは

A コロナウイルスの感染が中国の武漢のように急拡大した場合は短期間で多くの人が感染し尽くし、3か月程度で収束しますが医療機関の能力を超えてしまい亡くなる方が増えます。日本では3月22日現在で感染の急拡大を防いでいます。その分多くの方が未感染でコロナウイルスへの免疫力を持っていません。今後も長い期間対策を続ける必要があります。感染対策を習慣づけてワクチンができるまで粘ることが、とりうる現実的な作戦となります。