



## 衛生委員会報告

### ★新型コロナウイルス感染症とは

●新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、SARS-CoV-2ウイルスによって引き起こされる感染症です。

ウイルスは、感染者が咳やくしゃみをする、話す、歌う、息をするときに、小さな液体の粒子となって口や鼻から拡散する可能性があります。この粒子は、大きな呼吸器飛沫から小さなエアロゾルまでさまざまです。

感染者の近くにいるときにウイルスを吸い込んだり、汚染された物に触れてから自分の目、鼻、口に触れたりすると、ウイルスに感染する可能性があります。このウイルスは、屋内や人が多い環境で拡散しやすくなります。

●WHOの発表によると、感染から発症までの潜伏期は1～14日間であり、曝露から5日程度で発症することが多いとされています。感染可能期間は発症2日前から発症後7～10日間程度と考えられており、有症者だけでなく無症状病原体保有者からの感染リスクもあります。

初期症状はインフルエンザに似ており、発熱やのどの痛みなどのかぜ症状や嗅覚味覚障害、咳、だるさ（倦怠感）を呈します。

#### ◆最もよくある症状

・発熱    ・咳    ・倦怠感    ・味覚または嗅覚の消失

#### ◆時折みられる症状

・喉の痛み    ・頭痛    ・痛み    ・下痢    ・皮膚の発疹、または手足の指の変色  
・眼の充血または炎症

#### ◆重篤な症状

・呼吸が苦しい、または息切れ    ・発話障害、運動障害、錯乱    ・胸の痛み

●新型コロナウイルス感染症によって起こる症状のほとんどは軽度から中等度であり、特別な治療を受けずに回復します。しかし、中には重症化して医療機関での治療が必要になることもあり、最悪の場合、死に至ることもあります。

●ウイルスの遺伝情報が変化したことにより、タンパク質の一部が変異し、新しい性質を持つに至ったものを新型コロナウイルスの変異株といいます。

「デルタ株」、「オミクロン株」、「ケンタウロス株」などと言われているものがそれに当たります。

### ★新型コロナウイルス感染症を予防するには

●感染を防ぎ、新たな日常を生きるために、スマートライフを実践しましょう。

重要なポイントは5つです。

1. 密集・密接・密室を避ける

密閉された空間ではなく、風通しの良い開放的な空間を選びましょう。

屋外では、近距離で会話を行う場合以外は、マスクの着用は必要ありません。

## 2. 安全な距離を保つ

具合が悪そうに見えない相手でも、他者からは安全な距離（1メートル以上）を保ちましょう。

公衆の面前、特に屋内や対人距離を置くことができない場合はマスクを着用しましょう。

## 3. こまめに手を洗う

石けんで手を洗うか、手指消毒用アルコールで手を消毒します。

## 4. 室内換気と咳エチケット

室内では窓を開けるなどしっかりと換気をしましょう。

咳やくしゃみをするときは、肘の内側またはティッシュペーパーで鼻と口を覆いましょう。

## 5. 接触確認アプリをインストール・ワクチンの接種

自分の番が来たら予防接種を受けましょう。

ワクチン接種に関しては、現地のガイダンスに従ってください。

●適切にマスクを着用することは、マスクを着用している人から他の人へのウイルスの拡散を防ぐのに役立ちます。マスクだけでは新型コロナウイルス感染症を防ぐことはできませんので、対人距離の確保と手指衛生の維持を併せて行う必要があります。

### ★新型コロナウイルス感染症に罹ったら…

●発熱、咳、呼吸困難などの症状がある場合は、医療機関を受診してください。事前に電話をしておく、医療従事者が適切な医療機関に案内してくれます。これにより、自分自身を守り、ウイルスの拡散やその他の感染拡大を防ぐことができます。

●WHO（世界保健機関）は、新型コロナウイルス感染症の予防または治療のために、抗生物質をはじめとする一切の薬を自己判断で投与しないよう勧告しています。

●会社や学校などの休養期間は、それぞれの機関の決定に従ってください。

●現在、世界中の研究者が新型コロナウイルス感染症の治療法の発見と開発に取り組んでおり、状況はめまぐるしく変化しています。

### ★消毒について

●アルコール消毒は、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスを死滅させることはできますが、感染性胃腸炎の原因となるノロウイルスやロタウイルス、サポウイルスなどには効果が十分ではありません。

アルコール消毒だけに頼らず、少し面倒だと思っても手洗いもしっかりと行いましょう。

### ★最後に

●正確な情報、事実の元、適切な予防を行い、自分自身と周りの人を守りましょう。

お住まいになっている自治体の対策方針や関連する行政機関の助言に従いましょう。

後遺症が残る場合もあるので、感染しないことが一番よいでしょう。

作成者 草野裕子