



新型コロナウイルス感染症について

★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というウイルスによって引き起こされる呼吸器感染症です。これまでの風邪の原因となっていたコロナウイルスのように広く流行拡大する感染性を持ち、一部の感染者に重篤な肺炎を起こす性質を備え、2019年11～12月に中国・武漢で発見されて以降、世界各地への感染拡大、パンデミックを起こしました。
- 日本では2023年5月8日より、感染症法上の位置づけが「5類感染症」へ移行しています。

★新型コロナウイルス感染症に感染すると

- 感染者の多くは軽症から中等症で、特別な治療なしに回復しますが、高齢者や基礎疾患がある人は重症化するリスクがあります。
- ◆感染経路は、主に以下の経路で感染が広がります。
 - ・飛沫感染：感染者の咳や会話によって飛び散るしぶきを吸い込む。
 - ・エアロゾル感染：換気の悪い環境で、空気中に漂う微細な粒子を吸い込む。
 - ・接触感染：ウイルスが付着した手で、目や鼻、口の粘膜に触れる。
- ◆潜伏期間：感染から発症までは通常1～10日程度で、およそ3日前後で発症が多いです。
- ◆主な症状：発熱、のどの痛み、咳、倦怠感、鼻水などが一般的です。
- ◆後遺症が残る場合があります。
 - ・強い倦怠感（だるさ） ・関節痛 ・咳（せき） ・胸の痛み ・頭痛 ・めまい
 - ・思考力・集中力の低下（ブレインフォグ） ・記憶障害 ・不眠などの睡眠障害
 - ・味覚障害 ・嗅覚障害 など…

★新型コロナウイルス感染症を予防するには

- 基本的な感染対策が有効です。
 - ◆手指衛生：石鹸による手洗いやアルコール消毒。
 - ◆換気：密閉空間を避け、こまめに空気を入れ替える。
 - ◆マスクの着用：流行期や、人の密集するところ、医療機関・高齢者施設などを訪問する際の着用が推奨されます。
 - ◆ワクチン接種：重症化を予防するために有効とされています。

★新型コロナウイルス感染症に感染したら

- 軽症であれば、市販の解熱鎮痛薬などを服用して自宅で療養することが一般的です。ただし、呼吸困難感があったり、高熱が続く場合などは速やかに医療機関や相談窓口へ連絡してください。
- 現在は個人の判断が基本ですが、周囲への感染を防ぐため、厚生労働省からは以下の対応が推奨されています。
 - ◆外出を控える推奨期間：「発症後5日間、かつ解熱後2日間」が目安です。
 - ◆周囲への配慮：発症後10日間はウイルス排出の可能性があるため、不織布マスクの着用や高齢者などのハイリスク者との接触を控えることが推奨されます。
 - ◆マスクの着用：個人の主体的な選択を尊重する「個人の判断」が基本となっています。

衛生・消毒について

★衛生・消毒とは

- 衛生とは、健康の保全・増進を図り、疾病の予防・治療に努めることを指します。「生」は生命や生活であり、「衛」はそれを守っていくという意味です。衛生は、人間をとりまく自然、社会、環境要因と健康の関連を探求し、疾病の予防・早期発見および健康の維持増進をめざす活動です。
- 消毒は、感染症の原因となるウイルスや細菌を除去・死滅させ、健康を守るための行為です。最も重要なのは手洗いで、石けんを用いて10～30秒もみ洗いし流水ですすぐことで1万分の1まで減らせます。手指にはアルコール、テーブル等は次亜塩素酸ナトリウム、食器は熱水など、対象に合わせた適切な方法を選び、安全に使用することが基本です。

★消毒の方法は

●主な消毒方法

◆手指の衛生(消毒・殺菌)

- 手洗い：最も効果的。石けんやハンドソープを使い、流水でしっかりと洗い流す。
※正しい手洗いの仕方は図を参照。
- アルコール消毒：手洗いができない場合に有効。濃度70%～95%のエタノールを使用。
※ただし、アルコール手指消毒薬では効果が期待できない微生物もいます。例えば食中毒の原因となり嘔吐や下痢を引き起こすノロウイルスなどはアルコール消毒が効きにくいといわれているので手洗いで対応しましょう。

◆環境の消毒(物体・場所)

- ドアノブ・テーブルなど：0.05%の次亜塩素酸ナトリウム（家庭用漂白剤を薄めたもの）で拭き、その後水拭きする。
- 食器や箸など：80℃の熱水に10分間浸すことで消毒可能。
※注意点：アルコールや次亜塩素酸ナトリウムは空間噴霧しない。次亜塩素酸ナトリウムは手指の消毒に使わない。薬品は適切な濃度で使用する。

●流水と石鹸による手洗いについて

以下の場合、手についた物理的な汚れを洗い流す必要があるため、流水と石けんで手を洗いましょう。

- 外出から戻った後 ・トイレの後 ・食事の準備前後、食事の前後 ・ごみ箱を触った後
- ペットや動物に触れた後 ・鼻をかんだり、手でくしゃみを覆った後
- 目や鼻、口の粘膜を触る前後 ・傷の処置をする前 ・感冒症状のある人との接触後

★最後に

- 感染予防対策のためには、手洗い、こまめな換気、マスク着用、3密回避などを今後も続けていくことが不可欠です。その上で適切な消毒や健康管理を行い、自分の身体を守っていくようにしましょう。

