



マチレット

# 新型 コロナウイルス

うつらない

うつさない

一人ひとりができること



久留米市

令和2年4月発行



# 新型コロナウイルス感染拡大防止に向けて

## 久留米市長からのメッセージ

現在、新型コロナウイルス対策の**重大な局面**を迎えており、久留米市では、**最大級の危機感**をもって対応を行っています。

市民のみなさまには、**不特定多数**の人が集まること(イベント、会議、集会など)は、必要性を**自粛も含めご検討**いただきますようお願いいたします。

様々なデマも流れていますが、久留米市で**患者が発生**した場合には、**速やかに公表**します。久留米市は、高度医療都市として、質、量ともに、**医療体制は充実**しています。ご安心ください。

最後に、最も重要なのは、**一人ひとりの感染予防対策**です。みなさまのご理解ご協力を切にお願いいたします。

久留米市民一丸となって、今回の危機を乗り越えましょう。

令和2年3月4日

久留米市新型コロナウイルス対策本部  
本部長 久留米市長 大久保 勉

## コロナウイルスとは？

これまでに、人に感染する「コロナウイルス」は、7種類見つかっており、その中の一つが、昨年12月以降に問題となっている、いわゆる「新型コロナウイルス(SARS-CoV2)」です。このうち、4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10～15%(流行期は35%)を占め、多くは軽症です。

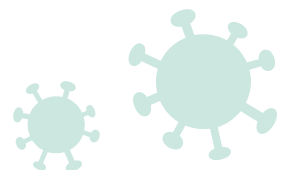
残りの2種類のウイルスは、2002年に発生した「重症急性呼吸器症候群(SARS)」や2012年以降発生している「中東呼吸器症候群(MERS)」です。

コロナウイルスはあらゆる動物に感染しますが、種類の違う他の動物に感染することはまれです。


また、アルコール消毒(70%)などで感染力を失うことが知られています。

首相官邸「新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～」

(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>)をもとに株式会社ホープが作成 ※令和2年3月17日時点



マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う「マチのブックレット」です。

 HOPE INC. 令和2年4月発行

発行:久留米市 編集・デザイン:株式会社ホープ  
監修:久留米市保健所

# 新型コロナウイルス感染症について

## どうやって感染するの？

現時点では、飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染の2つが考えられます。



### 飛沫感染(ひまつかんせん)

感染者の飛沫(くしゃみ、せき、つば など)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

#### 感染を注意すべき場面

屋内などで、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とき



### 接触感染

感染者がくしゃみやせきを手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接触れなくても感染します。

#### 感染場所の例

電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど

### 集団感染にご注意!

集団感染の共通点は、特に、

①換気が悪く、②人が密に集まって過ごすような空間、③不特定多数の人が接触するおそれが高い場所です。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てください。

## 新型コロナウイルス感染症が疑われる方へ

発熱などのかぜ症状がある場合は、仕事や学校を休み、外出やイベントなどへの参加は控えてください。休んでいただくことはご本人のためにもなりますし、感染拡大の防止にもつながる大切な行動です。

せきなどの  
症状が  
ある方



せきやくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他者に病気をうつす可能性があります。せきエチケット(P4参照)を行ってください。

発熱などのかぜ  
症状がある方



現時点(令和2年3月)では新型コロナウイルス感染症以外の病気による場合が圧倒的に多い状況です。風邪やインフルエンザ等の心配があるときには、これまでと同様に、かかりつけ医等にご相談ください。

下記のような症状に当てはまる方は、各市町村の「帰国者・接触者相談センター」(久留米市についてはP6参照)へお問い合わせください。

- ▶ 風邪の症状や37.5度以上の発熱が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



一人ひとりができる

# 新型コロナウイルス感染症対策

## 新型コロナウイルスに感染しないようにするために

まずは、一般的な感染症対策や健康管理を心がけましょう。

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行い、できる限り混雑した場所を避ける(※)ことです。また、十分な睡眠をとることも重要です。

※飛沫感染を予防するため、人込みを避けるようにしましょう。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ときは特に注意しましょう。

### 正しい 手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります



2 手の甲をのばすようにこすります



3 指先・爪の間を念入りにこすります



4 指の間を洗います



5 親指と手のひらをねじり洗います



6 手首も忘れずに洗います

洗い終わったら

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かします

### ふだんの 健康管理

ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

### 適度な 湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

## ほかの人にうつさないために

せきエチケットとは、感染症を他者に感染させないために、せき・くしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人との距離が近い接触（互いに手を伸ばしたら届く距離でおおよそ2mとされています）が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。

感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、せきエチケットを徹底しましょう。

### せきエチケット

#### 悪い例



#### 何もせずにせきやくしゃみをする

せきやくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があり、他の人に病気をうつす可能性があります。



#### せきやくしゃみを手でおさえる

せきやくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

#### 良い例



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

### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う



2 ゴムひもを  
耳にかける



3 すきまがないよう  
鼻まで覆う

# 新型 コロナウイルスに 関するQ&A

令和2年3月23日時点版

## Q. 空気感染は 起きているのでしょうか？

**A.** 国内の感染状況を見ても、空気感染は起きていないと考えられるものの、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等がなくても感染を拡大させるリスクがあります。

## Q. 感染者が見つかった場所 (外国、国内) から送られて くる手紙や輸入食品などの 荷物により感染しますか？

**A.** 現在のところ、中国やウイルスが見つかったその他の場所から積み出された物品との接触から人が新型コロナウイルスに感染したという報告はありません。WHOも、一般的にコロナウイルスは、手紙や荷物のような物で長時間生き残ることができないとしています。

## Q. 食品を介して新型コロナウイルス感染症に 感染することはありますか？

**A.** 食品そのものにより新型コロナウイルス感染症に感染したとされる報告はありません。ただ、食品や食事の配膳等を行う場合は、不特定多数の人と接する可能性があるため、接触感染に注意する必要があります。食器についても同様で、清潔な取扱を含め十分お気をつけ下さい。コロナウイルスは熱(70度以上で一定時間)及びアルコール(70%以上、市販の手指消毒用アルコールはこれにあたります)に弱いことがわかっています。製造、流通、調理、販売、配膳等の各段階で、食品取扱者の体調管理やこまめな手洗い、手指消毒用アルコール等による手指の消毒、咳エチケットなど、通常の食中毒予防のためにに行っている一般的な衛生管理が実施されていれば心配する必要はありません。WHOからの一般的な注意として「生あるいは加熱不十分な動物の肉・肉製品の消費を避けること、それらの取り扱い・調理の際には注意すること」とされています。

## Q. 潜伏期間は どれくらいありますか？

**A.** WHOの知見によれば、現時点で潜伏期間は1~12.5日(多くは5~6日)とされており、また、これまでのコロナウイルスの情報などから、未感染者については14日間にわたり健康状態を観察することが推奨されています。

## Q. 濃厚接触とは どのようなことでしょうか？

**A.** 濃厚接触かどうかを判断する上で重要な要素は2つあり、①距離の近さと②時間の長さです。必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離(目安として2メートル)で一定時間以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられます。新型コロナウイルス感染症対策専門家会議では、対面で人と人との距離が近い接触(互いに手を伸ばしたら届く距離で2メートル程度)が、会話などで一定時間以上続き、多くの人々との間で交わされる環境は感染を拡大させるリスクが高いとされています。





# 久留米市 相談窓口一覧

次の症状がある方は下記相談窓口にご相談ください。

- ▶ 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

久留米市新型  
コロナウイルス相談センター  
(帰国者・接触者相談センター)

☎0942-30-9335  
FAX 0942-30-9833

8時30分～21時、土・日・祝日も受け付けます。  
上記以外の時間帯で緊急時は音声ガイドに  
従ってください。

厚生労働省の電話相談窓口

☎0120-56-5653  
(フリーダイヤル)

9時～21時、土・日曜も受け付けます。



## 外国語での相談窓口

福岡アジア医療サポートセンター  
(医療に関する外国語対応コールセンター)

☎092-286-9595

ふくおかよかところコールセンター  
(外国人観光客向け多言語対応コールセンター)

☎092-687-6639

感染症の特性上、状況は日々変化します。  
最新の情報は市ホームページにてご確認ください。

久留米市 コロナ

検索

URL

[http://www.city.kurume.fukuoka.jp/1050kurashi/  
2060hokeneisei/3005cov2019/index.html](http://www.city.kurume.fukuoka.jp/1050kurashi/2060hokeneisei/3005cov2019/index.html)





久留米市