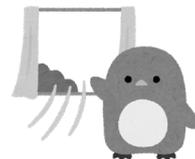


らぽーる 特別版

令和2年4月8日発行
滋賀県立瀬田工業高等学校
(全日制) 保健室



新型コロナウイルス感染症から

自分と

周りの人たちを

守ろう！



現在、新型コロナウイルス感染症が大流行しています。4月に入り、世界では感染者数が100万人を超え、死者数は7万人を上回っています。

まだわかっていないことの多い感染症ですが、予防するにはどうすればいいのでしょうか。

❖どんな症状が出るの??❖

発熱 鼻水・鼻づまり 咳 頭痛 関節痛 嘔吐 腹痛 下痢 倦怠感(だるさ) 息苦しさ など。初期は風邪と区別が難しいですが、症状が改善せずに何日も続く場合は注意が必要です。

基礎疾患のある人、高齢者や妊娠している人などは重症化しやすいと言われています。

また、感染しているのに症状が出ない人やごく軽度の症状の人もいます。

知らないうちに他人にうつしてしまい、その人が重症化する可能性もあるのです。

自覚症状がなくても、
毎日検温してから
登校するよう
お願いします



❖そもそも…どうやってうつるの??❖

感染経路は、飛沫感染・接触感染、の2パターンといわれています。

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

※注意! …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

接触感染とは 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。
他の人がその部分に触れるとウイルスが手に付き、感染者に直接接触しなくても感染します。

※注意! …電車やバスのつり革、ドアノブ、手すり、スイッチなど

❖自分がうつらない・人にうつさない方法は??❖

- ・マスク、咳エチケット
- ・手洗い(石けんを使って20秒!)・アルコール消毒
- ・顔をさわらない(さわる前にはしっかり手洗い!)
- ・十分な睡眠・バランスの良い食事
- ・部屋の換気
- ・「3密」(密閉・密集・密接)を避ける

(換気の悪い・多数が集まる・間近で会話をする、といった場を避ける)

自分がすでにウイルスを持っているかもしれない、と考えて行動することが大事なだね



正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



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。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。



マスクは鼻からアゴまで隠れるようにつけよう



❖もしかして感染したかも…どうすればいい??❖

発熱や咳などの症状がある場合、外出せずに家で安静にし、体温や健康状態を記録しておきましょう。

次の(1)(2)の症状がある場合は直接病院に行かずに、まず「帰国者・接触者相談センター」に相談してください。

(1)(2)にあてはまらないが相談が必要な場合は、「一般電話相談」に連絡してください。

(1)風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。

(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む)

※ 高齢者や基礎疾患等のある人は、2日程度続く場合を目安に。

(2)強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。

最新情報は
ここで
チェック

帰国者・接触者相談センターおよび一般電話相談窓口の電話連絡先 (2020年2月4日現在)

	帰国者・接触者相談センター		一般電話相談	
	連絡先	受付時間	連絡先	受付時間
滋賀県健康医療福祉部 薬務感染症対策課	080-2470-8042	平日、土日祝日 24時間	077-528-3632	
草津保健所	080-2522-3054		077-562-3526	
甲賀保健所	080-8527-5165		0748-63-6148	
東近江保健所	080-8318-0938	平日 8:30-17:15	0748-22-1300	平日 8:30-17:15
彦根保健所	080-2470-8465		0749-21-0283	
長浜保健所	080-2525-6322		0749-65-6660	
高島保健所	080-2522-7183		0740-22-2526	
大津市保健所	080-2409-1856	平日、土日祝日 24時間	077-522-7228	平日 8:40-17:25
	(1)(2)にあてはまる場合		(1)(2)にあてはまらないが相談 したい場合	

厚生労働省「新型コロナウ
イルス感染症」特設サイト



滋賀県コロナウイルス
感染症対策サイト

