

ご契約団体 各位

平素より弊社商品・サービスをご利用いただき誠にありがとうございます。

さて、中華人民共和国湖北省武漢市において、2019年12月に、新型コロナウイルスに関連した感染症の発生が報告されて以降、中国だけでなく日本やアジア各地、アメリカ、フランス、オーストラリアなどでも感染者が確認され、世界各地に感染拡大の傾向が続いております。

保健同人社電話健康相談室より「新型コロナウイルス」に関する最新の情報をお届けいたします。皆さまの健康管理にお役立ていただければ幸いです。

株式会社保健同人社  
電話健康相談室

## 「新型コロナウイルスに関連した感染症」情報

— 個人ができる感染予防対策について —

2020年1月29日版

### 個人ができる自分のため、みんなのための感染予防対策

新型コロナウイルス感染症の現状からは、人から人への感染力はまだ明らかになっていません。過剰に心配することなく、風邪や季節性インフルエンザと同様に、咳エチケットや手洗い等の通常の感染症対策を行うことが重要です。

#### 1. 手洗い

咳やくしゃみなどで放出された飛沫に含まれる大量のウイルスは、時間の経過とともに感染性を失っていきませんが、物品や環境表面でもしばらく生存することがあります。外出して人が多く集まる場所に出かけた場合は、どこにウイルスが付着しているのか判りませ

ん。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、その手で口や鼻などを触って感染（接触感染）する可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などには、流水と石鹸による手洗いを最低 15 秒以上、指の間や手首も含めて丹念に洗いましょう。洗った後は清潔なタオルなどで水分を十分に拭きとってください。

## 2. 咳エチケット

マスクをつけずに咳やくしゃみをしている人のそばにいと、そのしぶき（飛沫）を吸い込んで感染（飛沫感染）する可能性があります。流行している時期や地域では、人込みには行かないことが感染予防の基本になります。他人に感染させないためには、個人が咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえましょう。特に電車や職場、学校など人が集まるところで実践することが重要です。

## 3. 医療機関の受診

中国の武漢市に滞在歴がある場合や新型コロナウイルス関連の肺炎と接触し、咳や発熱などの症状が出現した場合には、事前に医療機関へ連絡し、武漢市の滞在歴の有無を伝え、医療機関の指示に従って、マスクを着用して速やかに受診するようにしてください。

## 新型コロナウイルスに係る電話相談窓口（コールセンター）設置

厚生労働省は、2020 年 1 月 28 日（火）18 時より新型コロナウイルスに関する電話相談窓口を設置しました。

- 電話番号：03-3595-2285
- 受付時間：9 時～21 時

### 【本日の用語解説】

#### 感染

ウイルスが体内に入ることです。その後、ウイルスが増えると症状が出現します。これを発症（発病）と言います。感染しても症状が出ない場合もある。

ひまつ

#### 飛沫感染

感染している人の咳やくしゃみなどによって飛び散る飛沫（直径  $5\mu\text{m}$  マイクロメートル以上の水分）に含まれるウイルスが、口や鼻などの粘膜に直接触れて感染すること。飛沫

は1mくらい飛んでから落下するため、通常は1~2m以内の至近距離で飛沫を浴びることで感染します。風邪のウイルスやインフルエンザウイルスがその代表例です。ウイルスそのものは直径 $0.1\mu\text{m}$ くらいであるため、一般の不織布性マスクの網目( $5\mu\text{m}$ )よりずっと小さいため、ウイルス自体をマスクで防ぐことはできませんが、ウイルスを含んだ水分の飛沫はマスクに引っかかり、感染した本人が飛沫を出さないためにマスクをすることは、周囲の人たちにとって効果があります。

### **接触感染**

感染した人が唾や鼻みずが付着した手で、ドアノブ、スイッチなどの接触面、つり革、自販機のボタン、コピー機、机、椅子、水洗レバー、ペーパーホルダー、手指乾燥機など多くの人が触れるところを触った直後に触り、その後に口や鼻、目を触って、口腔内にウイルスが侵入して感染すること。