

# こまき保健だより 新型コロナ関連

## 新型コロナウイルス感染症について

ウイルス性の風邪の一種です。  
発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさを訴える方が多いことが特徴です。

新型コロナウイルスは、飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。

飛沫感染	感染者の飛沫（くしゃみ、咳など）と一緒に放出されたウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染。
接触感染	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つきます。 それを触った手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。  
特にご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

## 日常で気をつけること

### ① 予防が最も大切です。

- ・ **手洗い**：まずは手洗いが大切です。  
外出後や調理の前後、食事前などこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう
- ・ **咳エチケット**：咳やくしゃみが出る時は、ティッシュやハンカチなどで鼻・口を覆うようにしましょう。
- ・ **マスクの着用**：顔にフィットするものを選び、鼻までしっかり覆いましょう。



※別紙「感染症対策へのご協力をお願いします」をご覧ください。

### ② 規則正しい生活を心がけましょう。

朝昼晩3食しっかり食べ、適度に身体を動かし、しっかり睡眠をとりましょう

- ・ 肉や魚、卵、納豆・豆腐などのたんぱく質やビタミン（野菜、果物など）、ミネラル類（海藻など）を意識してとりましょう。
- ・ 自宅でも気軽にできるストレッチ、運動をおこないましょう

時間を決めてラジオ体操するのもおすすめです！

※別紙「こまき山体操」「ストレッチ」を参考に、無理せずおこなってください。

### ③ 人ごみを避けましょう

家の中に閉じこもってばかりでは、体力も免疫力も低下してしまいます。



①の予防対策を万全にして、時には外に出かけることも必要です。散歩もいいですね。

## 誤った情報にご注意ください。

- **新型コロナウイルスに関連したデマや誤った情報が流れていますので、ご注意ください。**

### 【デマや誤った情報の一例】

- ・ 花こう岩が効果がある：コロナウイルスに効果なし
  - ・ マスク増産に伴いトイレトペーパーなどが不足する：誤り
  - ・ お湯を飲めばウイルスが死滅する：誤り
  - ・ アルコール消毒は効果がない：デマ
  - ・ ペットから感染する：誤り（現時点で、ペットに感染した事例はなし）
- **便乗詐欺や攻撃メールの事例も出ていますので、ご注意ください。**
    - ・ 助成金代行 名乗る不審な電話
    - ・ マスクの無料送付をかたるメール など

## 新型コロナウイルスQ&A

**Q1 風邪の症状があり心配です。どうしたらよいですか。**

風邪の症状がある場合は、外出は控えてください。

毎日体温を測定し、記録しましょう。

**Q2 風邪の症状があるのに、マスクが手に入らないときは、代わりにどのような方法があるでしょうか。**

自分の手ではなく、ハンカチやタオルなど、口を塞ぐことができるものを代用することで飛沫を防ぐ効果があります。

**Q3 自分の症状に不安があります。どこに相談したらいいですか？**

ご自身の症状に不安がある場合など、一般的な相談について下記の窓口にご相談ください。

**春日井保健所：電話 0568-31-2188**

受付時間：午前 9 時から午後 5 時まで（平日）

次の症状がある方は、帰国者・接触者相談センターにご相談ください。

- ①風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が 4 日以上続いている。
- ②強いだるさや息苦しさがある。
- ③高齢者や疾患等のある方は、①または②の状態が 2 日程度続く場合。

**春日井保健所：電話 0568-31-2189**

受付時間：午前 9 時から午後 5 時まで（平日）

※市では、3月13日(金) 現在、市内で感染が発生したという情報はありません。

**発行** 小牧市役所 地域包括ケア推進課 76-1188  
保健センター 75-6471