

回 覧

区民の皆様へ

長野県内でも「新型コロナウイルス」の感染者が確認され、特に『長野市』で確認されたケースは、クラスター（感染者の集団）となる可能性があり、感染拡大が危惧されるところです。

区民の皆様に、先ずは「新型コロナウイルス」の怖さを認識し、感染を防ぐための方法を知って頂きたいと思います。何卒 時局を認識していただき、周知徹底をお願いしたいと思います。宜しくお願ひ致します。

令和2年4月14日

石渡区長

横田一雄

知っておきたい 新型コロナ

感染を防ぐための方法

● 基本情報



新型コロナウイルス

0.1マイクロメートル
(1万分の1ミリ)※米国立アレルギー感染症
研究所提供

主な感染経路

飛沫感染 接触感染

潜伏期間

1~14日

2割が肺炎になり、
一部は人工呼吸器
使用も

症状

- ・発熱
- ・せき
- ・喉の痛み
- ・息苦しさ
- ・だるさ

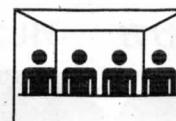
患者

8割は軽症



⚠ 高齢者と持病のある人は重症化しやすい

● 「3密」を避ける

換気の悪い **密閉** 空間

多数が集まる

密集 場所



近距離で会話をする

密接 場面

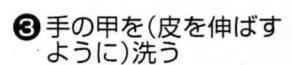
三つがそろうとクラスター（感染者集団）
発生のリスクが高まる

● 正しい手洗いの方法

- ・時計や指輪は外す
- ・使い捨てペーパータオルの使用が勧められる
- ・20~30秒かけて洗う。「ハッピーバースデトゥユー」の歌2回が目安

① 手をぬらし、
せっけんを泡立てる

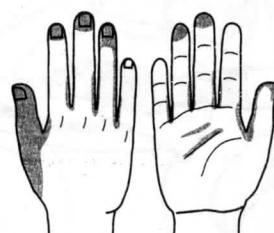
② 手のひらを洗う

③ 手の甲を（皮を伸ばす
ように）洗う

④ 指先と爪の間を洗う

⑤ 指を1本ずつ、指の
間も洗う⑥ 親指を手のひらで
ねじるように洗う⑦ 手首を洗い、最後に
流水で十分すすぐ⑧ ペーパータオルで手を
拭く。水道の栓はペーパー^{タオル}で閉める学生が1時間に自分の
顔に触った平均回数

計23回

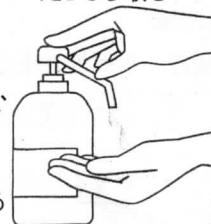
手洗いが不十分に
なりやすい箇所

…最も不十分になりやすい箇所

…不十分になりやすい箇所

アルコール
消毒も有効・手のひらに
たっぷり取る

- ・手洗いと
同じ手順で
手にすり込み、
乾いたら完了
- ・正しく行うと
約20秒かかる

・外出からの帰宅時や
食事の前など

新型コロナ 感染防ぐには

● マスクの着脱は正しい方法で

布製マスクについて
知っておきたいこと

- ・飛沫の感染を予防する効果は限定的
- ・自分に症状があるときは周囲への飛沫の拡散を抑えられる
- ・鼻や口を触りにくくする、気道を加湿するなどの利点あり
- ・洗濯し再利用できるので経済的
- ・医療用マスク不足を助長せずに済む

(国立病院機構三重病院臨床研究部長)
谷口清州氏への取材に基づく

布マスク



マスクの着け方 外し方

- ①マスクを顔に当て、鼻・頬のカーブに合わせてワイヤを折り曲げる

不織布マスク

- ②鼻から頸の下まで、マスクをしっかりと伸ばす

- ③顔とマスクがぴったり付くようにする



- ①ゴムの部分を持って外し、表面は触らない

- ②ふた付きのごみ箱に捨て、せっけんで手を洗う

- ①10分間浸し、すすぐ

適量の衣料用洗剤を溶かした水

- ②10分間浸し、すすぐ

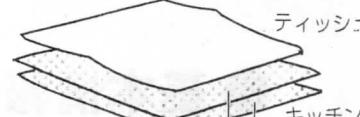
塩素系漂白剤を溶かした水
(漂白剤15ml、水1ℓ)

- ③タオルで水分を取り形を整えて干す
(花王の特設サイトによる)

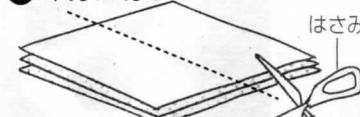
- ③タオルで水分を取り形を整えて干す
(花王の特設サイトによる)

香港大学の科学者が考えた
紙で作る臨時のマスク(2枚分)
作業前に手と道具をきれいにする

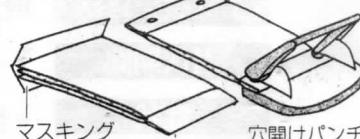
- ①キッチンペーパーとティッシュペーパーを重ねる



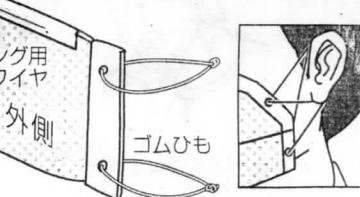
- ②半分に切る



- ③両端にテープを貼り、穴を開ける

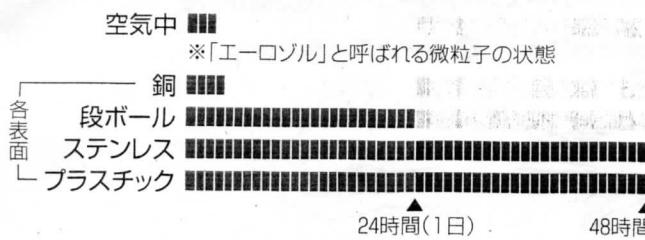


- ④鼻に合わせるためのワイヤを付け、穴にゴムひもを通す



● 家庭内の消毒

新型コロナウイルスの最大残存時間 (米国立衛生研究所などのチームによる)



塩素系漂白剤の薄め液での消毒方法 (厚労省などによる)

漂白剤薄め液の作り方

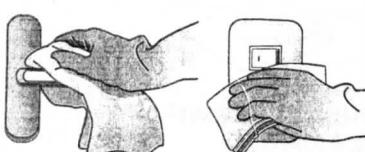
水 (500mL) + 塩素系漂白剤 (キャップ1杯分) = 漂白剤薄め液

- ・ゴム手袋を着用する
- ・換気をする
- ・他の薬品と混ぜない
- ・金属は腐食することがある

共用部分の消毒方法

漂白剤薄め液で拭き、水拭きで仕上げ

ドアノブ スイッチ



● 感染したかも?と思ったら…

相談・受診の目安

風邪症状や
37.5度以上
の発熱あり

強いだるさや
息苦しさあり

かつ以下のいずれかで、
2日程度(目安。状況で判断)

- ・妊娠
- ・免疫抑制剤使用や
- ・人工透析患者
- ・呼糖尿病、心不全、
- ・高齢者

帰国者・接触者相談センターに電話

感染の疑い
ありと判断

紹介された
医療機関を受診

疑いないと
判断

一般医療
機関を受診

直ちに