



新型コロナウイルス感染症ってどうやってうつるの？

現時点では、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染（せつしょくかんせん）の2つが考えられます。

(1) **飛沫感染** 感染者の飛沫（くしゃみ、咳（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。



(2) **接触感染** 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、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、感染者に直接接触しなくても感染します。



一人ひとりができる一般的な感染症予防策ってどんなこと？

*** 手洗い ***

普通に生活をしているだけで、知らないうちに手にはたくさんのウイルスや細菌がついてしまっています。目には見えないからといって決して油断せず、「外出後」「トイレの後」「食事の前」など、こまめに手洗いを行うようにしましょう。

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



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。

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拭き取って乾かします。

*** 3つの「密」を避けよう ***

新型コロナウイルス感染症の予防として、クラスター（集団）の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないようにしましょう。

①換気の悪い 密閉空間



②多数が集まる 密集場所



③間近で会話や 発声をする 密接場面



*** 咳エチケット ***

咳エチケットとは、主に感染症を他者に感染させないために、咳・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。感染拡大を予防するためにも、普段から咳エチケットを心がけましょう。

3つの咳エチケット 電人



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



何もせずに咳やくしゃみをする
咳やくしゃみを手でおさえる

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 隙間がないよう鼻まで覆う

新型コロナウイルス感染症専用相談窓口（健康相談）

新型コロナウイルス感染症についてのご相談は、**最寄りの保健所**又は**県庁健康推進課**へ。

| | 連絡先 | 受付時間 |
|---------|--------------------------------|---------------------|
| 湯浅保健所 | (TEL) 0737-64-1291 | 9:00~17:45 (平日) |
| 県庁健康推進課 | (TEL) 073-441-2170 (専用ダイヤル) | 24時間対応 (土・日・祝含む) |

(引用：和歌山県ホームページ)