

# 新型コロナウイルスに負けない！ ～一人ひとりができる対策を～

昨年12月に中国武漢市で新型コロナウイルスによる感染症患者の発生が報告され、日本を含む東アジアへ拡大し、アメリカやヨーロッパの国々で猛威を振るい、世界的流行(パンデミック)が宣言されました。

安倍首相からイベント開催の自粛が呼びかけられ、それを受け、本市でも市が主催するイベントなどを原則中止(延期)、また小・中学校の臨時休校を実施してきました。

しかし、これからは、新型コロナウイルス感染症を自己防衛しつつ、少しずつ通常の生活を取り戻していくことになります。必要以上に恐れることはなく、正しい知識を持って冷静に対応しましょう。

## コロナウイルスとは

コロナウイルスは、動物や人に感染するウイルスで、表面の突起が太陽のコロナに似ていることから名付けられました。人に感染するものは、これまで7種類見つかっており、その中の一つが昨年12月以降に問題となっているいわゆる「新型コロナウイルス」です。約80%が軽症、14%が重症、6%が重篤となっていますが、重症化した人も約半数は回復しています。重症化しやすいのは、高齢者や高血圧、糖尿病などの心血管系や呼吸器系の基礎疾患のある人だと言われています。

※出典:厚生労働省ホームページ

## 一人ひとりができること

全国各地で感染症が拡大している中、一人ひとりが感染対策への意識と「もしかしら自分が感染拡大させてしまうかもしれない」という自覚を持って、対策しましょう。

持病がある人や高齢の人、妊娠中の人は、できるだけ人混

みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。  
発熱などの風邪症状の時は、学校や会社を休んでください。  
発熱などの風邪症状が見られたら、毎日体温を測って記録を。

## 感染拡大を防ぐための行動

感染した人の小規模な集団(クラスター)が、次の集団を生み出すことを防止することが重要です。

### ◆集団(クラスター)感染のリスクが高い場所に行かない

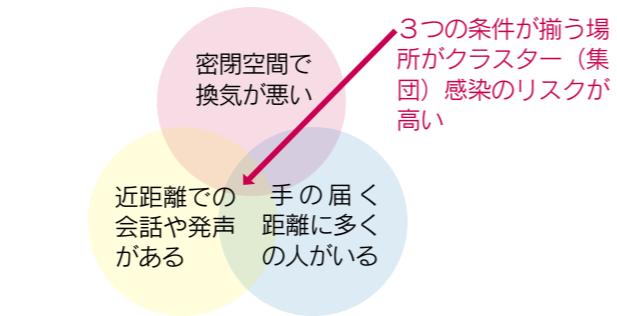
集団(クラスター)感染の発生しやすい場所

- ◆換気の悪い密閉空間
- ◆多くの人が密集する場所
- ◆近距離で会話や発声がある場所

### ◆集団(クラスター)感染の発生リスクを下げる

イベントなどを主催する場合は、次の6項目の対策を講じてください。

- ◆窓を開けてしっかりと換気する
- ◆人と人との距離を1～2m空けて密度を下げる
- ◆会話はマスクを着用する
- ◆咳エチケットを徹底させる
- ◆会場内での手指消毒
- ◆共用品の不使用



## 予防のポイントは 食事・運動・睡眠

免疫力を高めウイルスを寄せ付けない◆バランスの取れた食事◆体温を上げる運動◆十分な睡眠を意識しましょう。また笑いは免疫力が向上するため笑顔でいることも大切です。

## 正しい手の洗い方



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。

## 日常生活で気を付けること

### ◆手洗いが大切

外出先から帰った時や調理の前後、食事前などには、こまめに石けんやアルコール消毒液などでしっかり手を洗いましょう。

- ◆流水と石けんを使った手洗い(ウイルスを洗い流す)
- ◆手指消毒用アルコールによる消毒(ウイルスを消滅させる)

### ◆咳エチケットを守る

咳やくしゃみをする時は、マスクやティッシュ、ハンカチ、服の袖などで、口や鼻をおさえましょう。

咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす恐れがあります。咳エチケットを行うことは大切です。



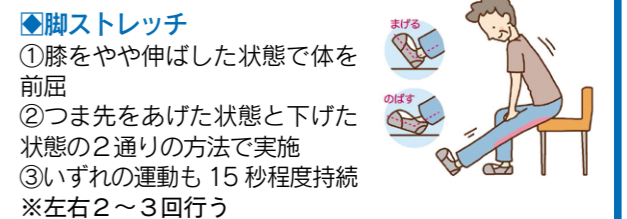
## 緊急支援策や各種取組について

現在、国や府による新型コロナウイルス感染症に関する緊急対策が進められています。それを受けて本市でも、3月議会に追加議案を提出し、取組を進めています。今後の取組なども、市ホームページで随時お知らせしていきます(右コードからアクセス可)。



## おうちでストレッチ

施設の閉館などで外出もできず、ストレスが溜まっていますか? そんなときは室内でもできるストレッチで体を動かして心も体もスッキリしましょう。



作成: 筑波大人間系教授の山田実さん

## 各種対応窓口

### 保育所、認定こども園、幼稚園に関する相談

▶幼稚園・保育所課 ☎66・1009、平日8時30分～17時15分

### 小・中学校に関する相談

◆平日…各小・中学校 ◆土・日曜日、祝日…舞鶴市教育委員会(学校教育課、☎090・7102・3249、8時30分～17時15分)

### 放課後児童クラブ(学童保育)に関する相談

昼間、保護者が就労等で家庭に不在であるなどの場合に、感染症の予防に留意した上で、平日の放課後や土曜日、長期休業日等に小学生の児童を預かります。なお、利用の状況や新型コロナウイルス感染症の動向により、運営の内容を変更する場合がありますので次の窓口へご相談を。

▶子ども支援課 ☎66・1008、平日8時30分～17時15分

### 生活に関する相談

新型コロナウイルス感染症の影響による離職や収入の減少などで生活に困窮している人を対象に、家計や仕事、住まいなど生活に関する相談に応じています。

▶生活支援相談センター ☎66・5001、0120・294・366、平日8時30分～17時15分

### 事業者への支援などの相談

新型コロナウイルス感染症の流行で影響を受けている、または、これから受ける恐れのある中小企業等の事業者に対して、経営や資金繰り等に関する相談や融資の申し込みに係るセーフティネット保証認定を受け付けています。

▶産業創造・雇用促進課 ☎66・1021、平日8時30分～17時15分