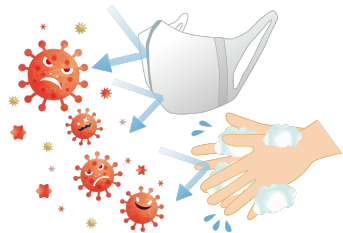


新型コロナウイルス感染症を知ろう！

どんな症状が出るの？

4日以上続く発熱、
呼吸器症状（咳、痰、鼻汁、咽頭痛、呼吸困難、息切れなど）、
だるさ、関節痛、頭痛・頭重感、めまい、嘔気、下痢、
特に、熱と呼吸器症状には注意が必要です。



空気感染の心配はないの？

これまでの感染例をみると、空気感染は起きていないと考えられるものの、
閉鎖空間において近距離で多くの人と会話するなどの一定の環境であると、
咳やくしゃみ等がなくても感染を拡大させるリスクがあります。

どうやって感染するの？

- 飛沫感染と接触感染の2つが考えられています。
- (1) 飛沫感染は、感染者の飛沫（くしゃみ、咳、唾液など）と一緒にウイルスが排出され、そのウイルスを口や鼻から吸い込んだ人が感染するものです。
 - (2) 接触感染は、感染者がくしゃみや咳などを手で押さえたり、鼻や口元を触ったときについた鼻汁や唾液などがついた手で周りの物に触れると、感染者のウイルスが付きます。

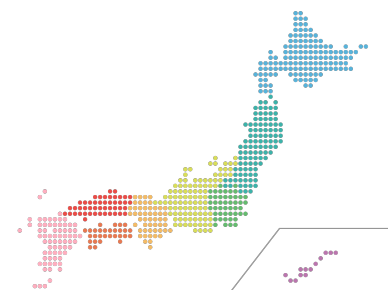
明石市内の 感染者状況

(令和2年10月27日)

感染確認	125人
うち入院中	4人
うち宿泊療養中	0人
うち退院者	119人
うち死亡者	2人

兵庫県・日本・世界の 感染者数の概要

(令和2年10月27日)



感染者数の概要

兵庫県

感染者の合計数

3,149

回復者数

2,925

死亡者数

60

 日本

感染者の合計数

97,503

回復者数

89,031

死亡者数

1,721

新規 540 件

新規 7 件

 全世界

感染者の合計数

4340万

回復者数

2910万

死亡者数

116万

今回は、新型コロナウイルス感染症についての知識をしっかりと頂くために、
国立長寿医療研究センターより発行されている「高齢者のための新型コロナウイルス感染症ハンドブック」から一部記事を引用して紹介させていただきます。

どういう対策をすればいいの？

★マスクをつけましょう。

マスクの表面には触れないようにしましょう。
マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。
（アルコール手指消毒剤でも可）。
マスクが汚れたときは、新しい清潔な乾燥マスクと交換しましょう。
マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆いましょう。

★こまめに手を洗いましょう。

アルコール消毒をしましょう。
洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしましょう。

★換気をしましょう。

部屋は定期的に換気して空気の入れ換えをしましょう。

★手で触れる部分（ドアの取っ手、ベッド柵、トイレ、洗面所）を消毒しましょう。

物に付着したウイルスはしばらく生存します。

★リネン、衣服を洗濯しましょう。

体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしましょう。
※糞便からウイルスが検出されることがあります。

★ゴミは密閉して捨てましょう。

鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てましょう。その後は直ちに手を石鹸で洗いましょう。

マスクの外し方

使用したマスク表面には、ウイルスが付着している可能性が高くなっています。
マスクを外す際には、フィルター部分を手でさわらず、ゴムひも部分を持つようにします。マスクを外したら、ゴムひも部分だけを持ち、蓋の付いたゴミ箱に捨てましょう。

マスクを廃棄した後の手には、ウイルスが付着している可能性があります。手洗いやアルコール手指消毒薬で手をきれいにしましょう。

12



◎感染症対策以外の注意◎

ちょっとした運動をしましょう！

人が多く集まる場所を避けること、3密を回避する事が感染へのリスクを減らす事に繋がりますが、それでは、家に閉じこもりがちになります。高齢者にとっては、動かないこと（生活不活発）による健康への影響が危惧されます。生活不活発により、フレイル（虚弱）が進み、心身や脳の機能が低下します。こうした状態になると、体の抵抗力や回復力も減退してしまいます。動かない時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動でフレイルを予防しましょう。