

# STOP! コロナ



## ～新型コロナウイルス感染症を予防しよう～

岡保健所保健予防課 ☎428-1152

年末年始は、旅行や外出、外食などの機会が増えるため、新型コロナウイルス感染症の感染リスクが高まります。感染の拡大を防ぐためには、一人一人が新型コロナウイルス感染症について正しく理解し、感染症対策を行うことが重要です。

## 新型コロナウイルス感染症の主な症状

新型コロナウイルス感染症に感染すると、主に発熱や咳、喉の痛み、鼻水、体のだるさなどの風邪症状、味覚障害、嗅覚障害、下痢などを発症します。

### ◆どのように感染するの？

#### • 飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つば)に含まれたウイルスを吸い込むことにより感染します。

#### • 接触感染

感染者が飛沫のついた手で周りの物に触れると、ウイルスが付着します。ウイルスが付着した物を触った手で口や鼻を触ることにより、粘膜から感染します。主な感染経路はドアノブやスイッチです。

## 基本的な感染予防

### 身体的距離の確保

密閉、密集、密接の3つの「密」を避け、人との間隔は1～2メートル空けましょう。

### マスクの着用

出掛けるときや会話をするときはマスクを着用しましょう。

### 手洗い

帰宅後や食事の前、人が触りやすい場所に触れたときは、手を洗いましょう。

### ◆感染リスクが高まる場面

次のような場面では、感染リスクが高まることが分かっています。しっかり感染対策を行いましょう。

#### 【大人数や長時間に及ぶ飲食】

- 大人数(5人以上)では、会話の声が大きくなり感染リスクが高まります。
- 敷居などで区切られている狭い空間での長時間の滞在は、感染リスクが高まります。
- 回し飲みや箸の共用はせず、一人一人使いましょう。



(出典:内閣官房ホームページより)

#### 【旅行や外出】

- 公共共通など密閉空間では会話を控え、必ずマスクを着用しましょう。
- 旅行や外出先では、気の緩みやストレスなどにより感染リスクが高まる場合があります。



#### 【マスクなしでの会話】

- マスクなしでの近い距離の会話は、感染リスクが高まります。
- カラオケなど密閉空間で声を出すときは、マスクを着用しましょう。



(出典:内閣官房ホームページより)

外出をする場合は、マスクの着用や咳エチケット、こまめな手指衛生を心掛けましょう。また、発症したときのため、誰とどこで会ったかメモを残しましょう。新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」も活用しましょう。

# 症状を感じたときはすぐに相談してください

次のいずれかに該当した場合は、すぐに相談してください。

- 息苦しさ(呼吸困難)、だるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある場合。
- 高齢者や持病があるなど重症化しやすい方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合。
- 上記以外の方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状が続く場合。

## 【受診・相談方法】

- ①まず電話で、かかりつけ医などの身近な医療機関へ相談してください。
- ②かかりつけ医がないなど相談先に迷う場合は、受診・相談センターへ相談してください。

☎受診・相談センターおよび一般相談窓口  
☎461-7511

※夜間・休日は、メッセージにより緊急電話番号を案内します。

# ストレスや不安を感じたときは

新型コロナウイルス感染症の拡大は、経済や生活だけではなく、私たちの「こころ」にも大きな影響を及ぼしています。外出自粛や日々のニュースで、気付かないうちにストレスがたまっているかもしれません。

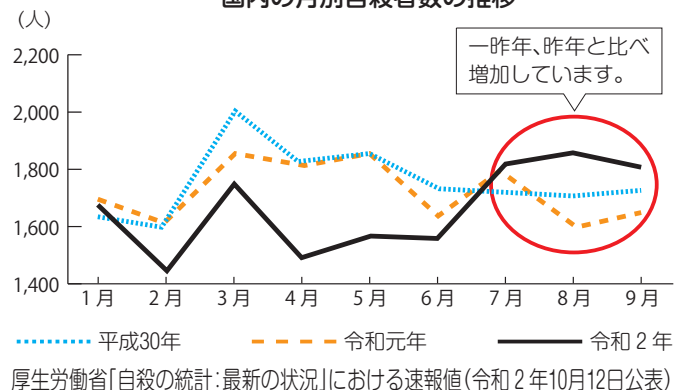
## ◆こころの健康を保ちましょう

令和2年7月から自殺者数が増加傾向にあり、その背景にはコロナ禍における経済状況や社会生活の変化などが影響していると考えられています。

### <こころの健康を保つポイント>

- 心配ごとや不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- 友人や家族などと会話し、気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話やチャットなどを利用しましょう。

国内の月別自殺者数の推移



## 📍 気軽に相談できる窓口があります

誰かに相談することで、つらさが和らぐことがあります。我慢せずに相談してください。

### 【電話相談窓口】

- よりそいホットライン(24時間対応) ☎0120-279-338
  - いのちの電話
    - ▶ナビダイヤル(10:00~22:00) ☎0570-783-556
    - ▶フリーダイヤル(16:00~21:00) ☎0120-783-556
- ※毎月10日は8:00~翌日8:00。

### 【SNSによる相談窓口】

- 特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク  
(相談時間/月火(休)金(日)17:00~22:00、水11:00~16:00)

LINE

「生きづらびっと」▶



あなたの大切な家族や友人、地域の人びとの命を守るため、  
新型コロナウイルス感染症の拡大防止に皆さまのご協力をお願いします。