

健康いばらき No.8 「新型コロナウイルス感染症」を知れば、上手に対処できる！」

2020年12月 江原 孝郎（茨城県医師会常任理事）

新型コロナウイルス感染症の特性が明らかになりつつあります。新型コロナウイルス感染症の特徴・対処法を学べば怖くない！？

■ 感染から発病まで

新型コロナウイルスは飛沫感染、接触感染でうつるといわれています。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、感染を拡大させるリスクがあるとされています。（いわゆる3密）

飛沫感染：感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなどの分泌物）を口や鼻、目などから感染することを言います。

接触感染：ウイルスのついた手で口や鼻を触ることにより感染することを言います。新型コロナウイルスは、プラスチックの表面では最大72時間、ボール紙では最大24時間生存します。乾燥した環境では長い時間感染性があるようです。

潜伏期間：1日から12.5日（多くは5日から6日）です。新型コロナウイルス感染症は、発症前後の時期に最も感染力が高いと報告されています。



■ 医療機関受診の目安

次に当てはまる方は、かかりつけ医等にまず電話でご相談ください。かかりつけ医がない場合「受診・相談センター」に連絡してください。#8000や#7119でも相談できます。

<受診の目安>

必ずマスクを付けて受診してください。

・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状がある場合

・重症化しやすい方（※）発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

※高齢者をはじめ、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患など）等）がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方

・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

発熱などのかぜ症状がある場合は、仕事や学校を休んでいただき、外出は控えてください。休んでいただくことはご本人のためにもなりますし、感染拡大の防止にもつながる大切な行動です。咳などの症状がある方は、咳エチケットを行ってください。

■ 予防法

新型コロナウイルスを含む飛沫への接触を避けることが予防になります。次のことに留意してください。「人と人との距離をとること（Social distancing: 社会的距離）」、「外出の際のマスク着用」、「咳エチケット」、「石けんによる手洗い」、「アルコールによる手指消毒」、「換気といった一般的な感染症対策」

十分な睡眠をとる等の健康管理を心がけるとともに、地域における状況も踏まえて予防に取り組んでください。

新型コロナウイルスに感染しても多くの人は無症状と言われています。体調が悪いときは自重しましょう。

「COCOA」や「いばらきアマビエちゃん」のスマートフォン用アプリで新型コロナウイルス患者との接触が確認できますので、インストールをお勧めします。

以上の如く、適切に行動する事で新型コロナウイルス感染症に対処しましょう。

なお、新型コロナウイルスに対する予防接種は2021年度に開始されると思われます。

茨城県医師会ホームページよりダウンロードいただけます。

URL <http://www.ibaraki.med.or.jp/>

検索 「茨城県医師会」 県民の皆様へ、健康いばらきをクリック！

