

新型コロナウイルスQ&A

令和2年2月22日時点版

心配な時には

Q1 風邪のような症状があり心配です。どうしたらいいですか？

A 発熱などの風邪の症状があるときは、学校や会社を休むなど、外出を控えてください。毎日体温を測定して記録しましょう。

Q3 最寄りの保健所等(帰国者・接触者相談センター)に相談するとどうなりますか？

A 電話での相談を踏まえて、感染の疑いがある場合には、必要に応じて、新型コロナウイルス感染症患者の診察ができる「帰国者・接触者外来」を確実に受診できるよう調整します。

予防について

Q4 新型コロナウイルスにはどうやって感染しますか？

A 現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

- ① 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫による「飛沫感染」
- ② ウイルスに触れた手で口や鼻を触ることによる「接触感染」

医療機関を受診するとき

Q6 医療機関を受診するときに気を付けることはありますか？

A 複数の医療機関を受診せず、「帰国者・接触者相談センター」等から紹介された医療機関(「帰国者・接触者外来」など)を受診してください。受診するときは、マスクを着用し、手洗いや咳エチケットを徹底してください。

Q2 感染したかも?と思ったらどうしたらいいですか？



A 以下の場合には、最寄りの保健所等にある「**帰国者・接触者相談センター**」に電話で相談しましょう。

- ① 風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く
- ② 強いだるさや息苦しさがある



・重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方に加えて、念のため**妊婦さん**は、こうした状態が2日程度続いたら相談しましょう。

・症状がこの基準に満たない場合には、かかりつけ医や近隣の医療機関にご相談ください。

Q5 感染予防のためにできることはなんですか？

A 以下のことを心がけましょう。

- ① 石鹸やアルコール消毒液などによる手洗い
- ② 正しいマスクの着用を含む咳エチケット
- ③ 高齢者や持病のある方は公共交通機関や人込みを避ける

新型コロナウイルスについて

Q7 感染しても症状が出ない人がいますが、その人からも感染しますか？

A 現状では、はっきりしたことはわかっていません。通常、肺炎などを起こすウイルス感染症の場合、症状が最も強く現れる時期に、他者へウイルスをうつす可能性も最も高くなると言われています。



感染症対策へのご協力をおねがいします

！手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット^{せき}」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

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



手の甲をのぼ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します。

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。

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10 秒もみ洗い後 流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 0.001% (数十個)
	2 回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



食器や箸などは、80°Cの熱水に10分間さらすと消毒ができます。
火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、拭くと消毒ができます。
ハイター、ブリーチなど。裏面に作り方を表示しています。

- [注意]
- ・家事用手袋を着用して行ってください。
 - ・金属は腐食することがあります。
 - ・換気をしてください。
 - ・他の薬品と混ぜないでください。

参考

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1Lに本商品25mL (商品付属のキャップ1杯)
	キッチンハイター	水1Lに本商品25mL (商品付属のキャップ1杯)
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	キッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

【注意】

- 使用にあたっては、商品パッケージやHPの説明をご確認ください。
- 上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。
表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。

がんばっているみんなへ 大切なおねがい



「^{しんがた}新型コロナウイルス」って聞いたことありますよね。そう、^{さいきん}最近、テレビなどで^{まいにち}毎日のように出てくるから知ってるかな。

ウイルスは「^{ばい}菌」の^{しん}親せきで、^{びょうき}病気を起こすもとなんだ。^{こんかい}今回のウイルスは^{あた}新しくできてしまったウイルスで、そのウイルスが^{はな}鼻や^{くち}口から^{はい}入って^{うつ}移ってしまうと、^{びょうき}病気になっちゃう^{まけん}危険もあるんだ。

でも、みんなのような^こ子どもたちは、^{うつ}移っても^{おも}重い^{びょうき}病気になることは^{すく}少ないから、あまり^{しんぱい}心配しないで。ただ、みんなに^{うつ}移ると、^{おとな}大人たちに^{うつ}移してしまい、その^{おとな}大人が^{おも}とても^{おも}重い^{びょうき}病気になってしまうかもしれないんだ。だから、みんなとみんなの^{とも}お友だちに^{うつ}移らないようにすることがだいじなんだよ。

だから、^{いま}今は、みんなも、みんなの^{きょうだい}きょうだいも、みんなの^{とう}お父さんや^{かあ}お母さんも、^{かぞく}家族みんなにウイルスが^{うつ}移らないように、^{うち}お家にいることを^{おお}多くしたりして、がまんしているよね。

でも、ずっとがまんしていると、いやになって^{つか}疲れちゃうよね。

もしかしたら、ずっとがまんしてきて、みんなも、みんなの^{かぞく}家族も、ときどきイライラしているかもしれないね。でも、それは^{かぞく}けっしてみんなや^{かぞく}家族が^{わる}悪いわけではないよ。^{しんがた}新型コロナウイルスのせいだよね。

でも、もし、みんなの^{かぞく}家族のイライラが^{つよ}強すぎて、みんなが^{こま}困ってしまったら、ひとりで^{なや}悩まないで、^{だれ}誰かに^{そうだん}相談しようね。

もし、大人の人からたたかれたり、ご飯をもらえなかったりして、みんなが「こわい」とか「苦しい」とか感じたら「189」に電話して。そうすれば児童相談所というところにつながるよ。そこはね、子どもを守ったり、助けてくれるところだよ。その人にお話してね。

それから、とてもさんねんなんだけど、もし、移ってしまったみんなのお友だちやその家族がいても、その人たちをぜったいに責めないで。その人たちはぜんぜん悪くないし、治って帰ってくれば、元気になって元どおりだよ。そのときはやさしくしてあげようね。

いま、世界中のお医者さんも看護師さんも、みんないっしょけんめい、このウイルスがいなくなるように戦ってるよ。世界中の大人がみんな、ウイルスが広がらないようがんばっているよ。だから、みんなも、今はちょっと大変だけど、いっしょにがんばろうね。

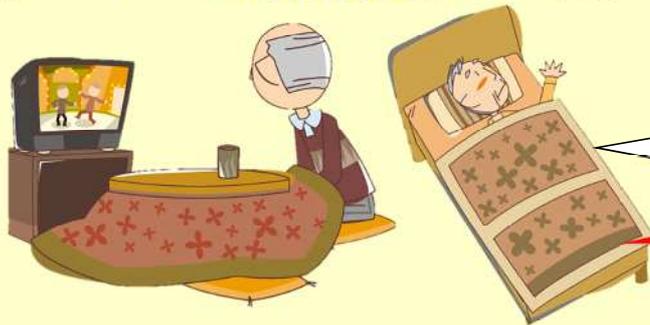


作成：公益社団法人日本小児科学会
一般社団法人日本子ども虐待防止学会
一般社団法人日本子ども虐待医学会

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！
喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

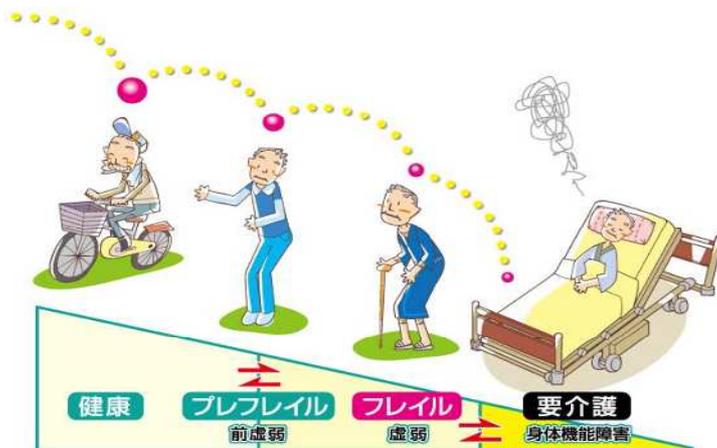


ずっと家に閉じこもり、一日中
テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり
食事もたまに抜かしてしまう・・・
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら・・・

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう

自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

● 座っている時間を減らしましょう！

その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。

● 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて

ラジオ体操のような自宅でもできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。

● 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！

天気良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

● こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！

多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。

※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう

しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

● 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！

お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。

● お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。

お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

● 孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を

高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。

ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。

● 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを

食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策

～妊婦の方々へ～



感染が妊娠に与える影響

現時点では、妊娠後期に新型コロナウイルスに感染したとしても、経過や重症度は妊娠していない方と変わらないとされています。胎児のウイルス感染症例が海外で報告されていますが、胎児の異常や死産、流産を起こしやすいという報告はありません。したがって、妊娠中でも過度な心配はいりません。

日頃の感染予防

一般的に、妊婦の方が肺炎にかかった場合には、重症化する可能性があります。人混みを避ける、こまめに手を洗うなど日頃の健康管理を徹底してください。
①密閉空間、②密集場所、③密接場面、という3つの「密」が同時に重なるような場所を避けてください。

働き方

働いている方は、ご自身の体調なども踏まえ、時差通勤やテレワークの活用、休暇の取得などについて、勤務先とご相談ください。

**厚生労働省は、省をあげて、妊婦の方々の
安心・安全の確保に全力を尽くしてまいります**

妊婦の方への一般的な留意点、妊婦健診、発熱時の留意点などについて、裏面を参考にしてください。また、新型コロナウイルスに関する一般的な情報や、詳しい情報は、厚生労働省や関係学会のホームページをご覧ください。

厚生労働省

「新型コロナウイルスに関するQ&A」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html

一般社団法人 日本産婦人科感染症学会

「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）について 妊娠中ならびに妊娠を希望される方へ（随時更新）」

<http://jsidog.kenkyuukai.jp/information/>

※なお、このリーフレットは、令和2年4月1日時点の情報や考え方をもとに作成しています。状況に変化があった場合は、随時お知らせします。



◆ 一般的な注意点

- 手洗いを徹底してください。また、①換気の悪い密閉空間、②人が密集している、③近距離での会話や発声が行われる、という3つの条件が同時に重なるような場所を避けてください。
- 家庭内に感染疑いのある方がおられる場合は、別室で過ごすなど接触を避けてください。また、タオルや食器の共用は避けてください。

◆ 発熱などがある場合

- 妊婦の方で、風邪の症状や37.5度以上の発熱が**2日程度**続く場合、あるいは強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合は、早めに帰国者・接触者相談センターにご相談ください。

<妊婦健診の受診について>

- 新型コロナウイルス感染者と濃厚接触した方、ご家族に感染疑いのある方がおられる場合は、妊婦健診受診前に、かかりつけ産科医療機関に電話でご相談ください。
- 新型コロナウイルスに感染している可能性がある時は、妊婦健診受診を控えていただき、まずは帰国者・接触者相談センターに電話でご相談いただいた上で、かかりつけ産科医療機関にご相談ください。

<分娩について>

- 各都道府県においては、妊婦の方が罹患した場合の周産期医療提供体制の整備など、安心・安全な分娩の実現に努めています。新型コロナウイルスに感染した妊婦の方は、かかりつけ産科医療機関と分娩先などについてご相談ください。

◆ 働いている方について

- ご自身の体調なども踏まえ、時差通勤やテレワークの活用、仕事を休む場合の休業手当の支払い等の賃金の取扱いなどについて、勤務先にご相談ください。

※ 厚生労働省から労使団体への要請

厚生労働省から労使団体に対して、新型コロナウイルス感染症に関して、妊娠中の女性労働者への配慮がなされるよう、労使で十分に話し合い、安心して休暇を取得できる体制を整えていただくことなどを要請しています。

※ 新型コロナウイルス感染症に関して、下記に関する労働者の方向けのQ&Aをホームページに掲載しています。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00018.html

・労働基準法における休業手当・年次有給休暇

・感染防止に向けた柔軟な働き方（テレワーク、時差通勤）

・保育園が臨時休園になった場合、小学校等の臨時休業に伴う保護者の休暇取得支援、使用者が休業を認めない場合



新型コロナウイルス感染症対策としての 栄養・身体活動(運動)について

首相官邸ホームページ[新型コロナウイルス感染症に備えて](#)では、新型コロナウイルス感染症への対策として、次の3つが大切とされています。

- (1) 手洗い
- (2) 普段の**健康管理**
普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます
- (3) 適度な湿度を保つ

健康管理のための栄養と身体活動(運動)についてのポイントをご紹介します。

栄養をとりましょう

・外出がままならない時こそ、食事は**量より質**(栄養バランス)に気をつけましょう。

- ▶主食(ごはん、パン、麺)
- ▶副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
- ▶主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
- ▶牛乳・乳製品
- ▶果物



をまんべんなく食べ、水分も意識してとるようにしましょう。

- ・給食がないと子どもたちの栄養が偏りがちです。お菓子等の食べすぎは避けて、不足しがちな野菜、牛乳、ヨーグルト等もとりましょう。
- ・高齢の方こそ、たんぱく質をしっかりとりましょう。
- ・糖尿病、高血圧、腎臓病等で食事制限がある方は、その指導内容に従ってください。

身体を動かしましょう

登校や集会等の自粛に伴い、国民の身体活動が減少し、子どもの体力低下や高齢者のフレイル(心身の活力低下)等が進む恐れがあります。全ての世代の方々に、自宅での軽い運動や家事への積極的な参加、人混みを避けた屋外での散歩などをお勧めします。

- ・足の運動(筋トレ)
- ・買い物や屋外で散歩(人混みは避けて)
- ・軽い体操(ラジオ体操/ストレッチ)など



ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと ～8つのポイント～

(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変) 令和2年3月1日版

部屋を分けましょう

- ◆ **個室にしましょう。** 食事や寝るときも別室としてください。
 - ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
 - ・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ◆ **ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。**
トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

- ◆ 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

マスクをつけましょう

- ◆ **使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。**
- ◆ **マスクの表面には触れないようにしてください。** 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、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。

※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う。

こまめに手を洗いましょう

- ◆ **こまめに石鹸で手を洗いましょう、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てください。

換気をしましょう

- ◆ **定期的に換気してください。**共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ◆ **共用部分**（ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など）は、**薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後**、水拭きしましょう。
 - ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
 - ・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください（目安となる濃度は0.05%です（製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25mlです。））。
- ◆ **トイレや洗面所は、通常の家​​庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。**
 - ・タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常​​の洗濯や洗​​浄でかまいません。
 - ・感染者の使用したものを分けて洗​​う必要はありません。
- ◆ **洗​​浄前のものを共用しないようにしてください。**
 - ・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

汚れたリネン、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、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。**
 - ・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てください。**その後は直ちに石鹼で手を洗いましょう。

- **ご本人は外出を避けて下さい。**
- **ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。**

新型コロナウイルス感染症の検査の流れ

次の症状のある方

- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合

保健所の帰国者・接触者相談センター(保健所)

相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いがある場合には、「帰国者・接触者外来」をご紹介します。

帰国者・接触者外来(51医療機関)

PCR検査の実施について
医師が保健所へ相談

PCR検査の依頼

保健環境研究所

PCR検査の依頼(※)

※現在、保険適用の検査を依頼できる医療機関は帰国者・接触者外来に限られます。

民間検査機関

県域保健所(帰国者・接触者相談センター)の連絡先一覧

保健所名	電話番号	夜間・休日の連絡先
筑紫保健福祉環境事務所	092-707-0524	福岡県保健所夜間休日緊急連絡番号 092-471-0264
粕屋保健福祉事務所	092-939-1746	
糸島保健福祉事務所	092-322-5579	
宗像・遠賀保健福祉環境事務所	0940-36-6098	
嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所	0948-21-4972	
田川保健福祉事務所	0947-42-9379	
北筑後保健福祉環境事務所	0946-22-9886	
南筑後保健福祉環境事務所	0944-68-5224	
京築保健福祉環境事務所	0930-23-3935	

※北九州市、福岡市及び久留米市にお住まいの方は各市の保健所に設置している「帰国者・接触者相談センター」ご相談ください。

各市保健所(帰国者・接触者相談センター)の連絡先一覧

保健所名	電話番号	夜間・休日の連絡先
北九州市新型コロナウイルス専用ダイヤル	093-522-8745 (24時間対応)	//
福岡市新型コロナウイルス感染所相談ダイヤル (帰国者・接触者相談センター)	092-711-4126 (24時間受付)	//
久留米市新型コロナウイルス相談センター	0942-30-9335	0942-30-9335 (音声ガイドに従ってください)

2020年4月20日現在