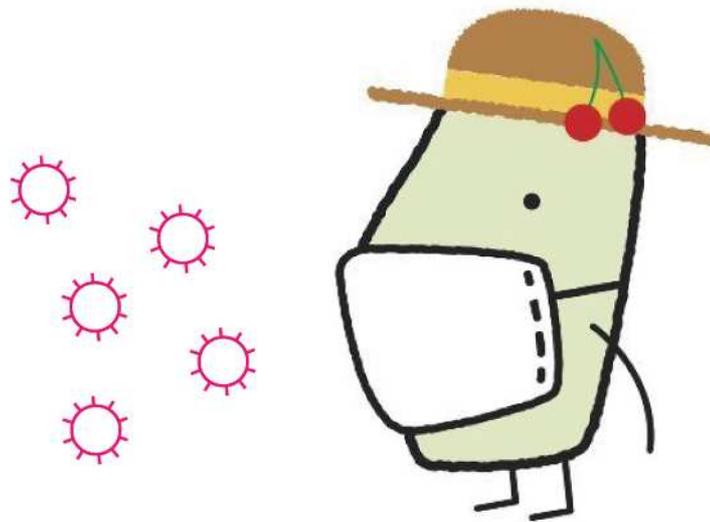


(素案)

しんがた  
新型コロナウイルス  
よぼう  
てび  
新型コロナウイルス予防の手引き



正しい知識を身につけて、対策を実践しましょう！

現時点での正しい情報を確認して編集していますが、今後新しい情報が出る場合もあります。最新情報をご確認ください。

制作：山形県

協力：山形県医療専門家会議

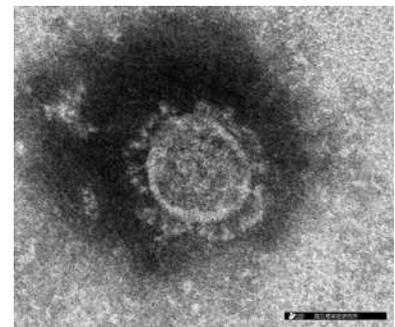
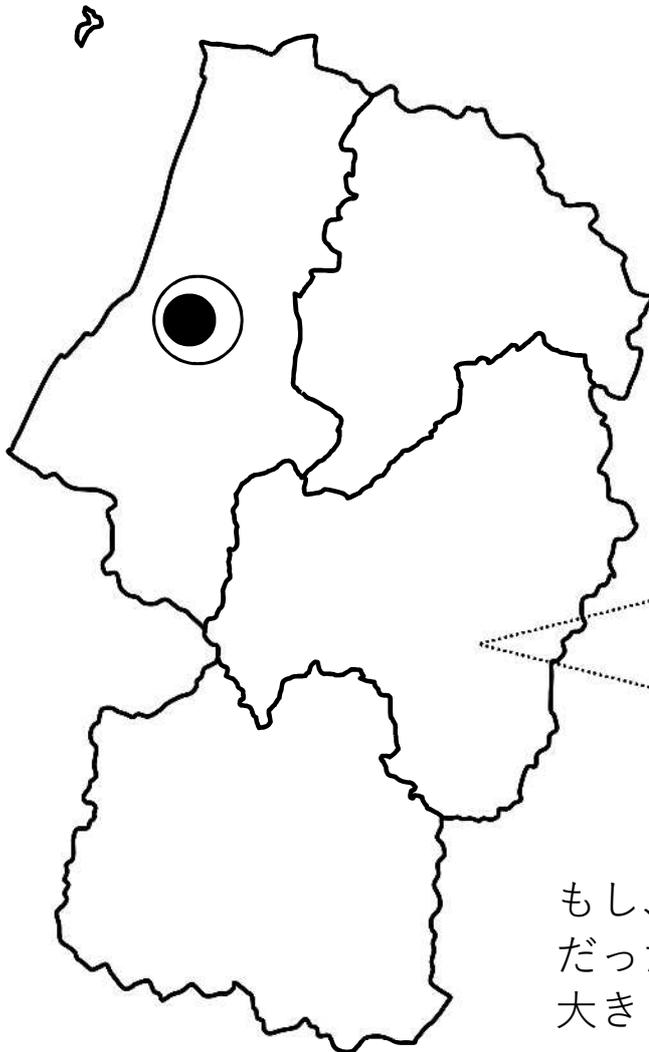
大蔵村診療所 総合診療医 深瀬 龍

## 目次

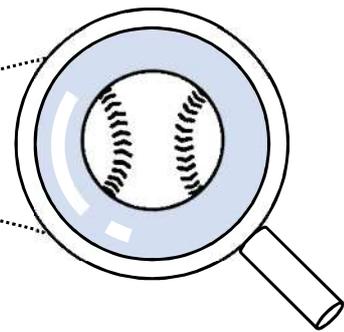
Step 0	ウイルスとは？	p 1
Step 1	新型コロナウイルスについて知ろう	p 2-6
Step 2	わたしたち一人一人ができること	p 7-9
Step 3	家庭や職場でできること	p 10-11
Step 4	登校・出勤の目安	p 12-14
Step 5	正しいマスク着用と手洗い方法	p 15-16
参 考	他にも知りたい方へ	p 17
	相談先	p 18
	「新しい生活様式」の実践例	p 19

## ウイルスとは？

ウイルスは、とても小さく、1 ミリメートルの 10,000 分の 1 くらいの大きさです。自分だけでは生きていけず、生き物の細胞の中に入り込んで増えます。私たちがウイルスとは長いつきあいで、人とウイルスはお互いに深く関わり合いながら暮らしてきました。



新型コロナウイルス  
写真：国立感染症研究所



もし、ヒトの頭が山形県の大きさだったら、新型コロナウイルスの大きさは野球のボールくらい。

# 新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>し</sup>について知ろう

## 感染<sup>しょうじょう</sup>するとどんな<sup>で</sup>症状<sup>しょうじょう</sup>が出るの？

新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスは、風邪<sup>かぜ</sup>症状<sup>しょうじょう</sup>を引き起こす<sup>ひ</sup>コロナウイルス<sup>お</sup>の仲間<sup>なかま</sup>です。  
基本<sup>きほん</sup>は「風邪<sup>かぜ</sup>」の症状<sup>しょうじょう</sup>です。

にお<sup>にお</sup>いがわからない<sup>きゅうかくしょうがい</sup>（嗅覚<sup>あじ</sup>障害<sup>しょうがい</sup>）・味がわからない<sup>みかくしょうがい</sup>（味覚<sup>しょうじょう</sup>障害<sup>しょうじょう</sup>)といった<sup>しょうじょう</sup>症状<sup>しょうじょう</sup>が出る<sup>で</sup>場合<sup>ばあい</sup>もあります。

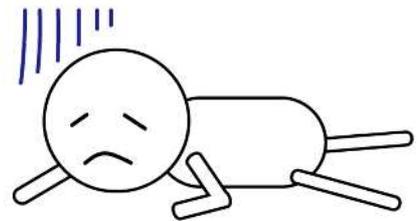
### よくある<sup>しょうじょう</sup>症状<sup>しょうじょう</sup>



発熱 (37.5°C以上)



咳や息苦しさ



だるさ

### こんな<sup>しょうじょう</sup>症状<sup>しょうじょう</sup>もあるかも？



のどの痛み



鼻水



嘔吐や吐き気



下痢

# なぜ怖いの？

## 決定的な治療法がない

新種のウイルスなので現在研究中で、インフルエンザと違ってワクチンは開発段階です。確実に症状を治したり、死亡率を下げたりする治療薬もまだ研究段階のため、確実な治療法がありません。

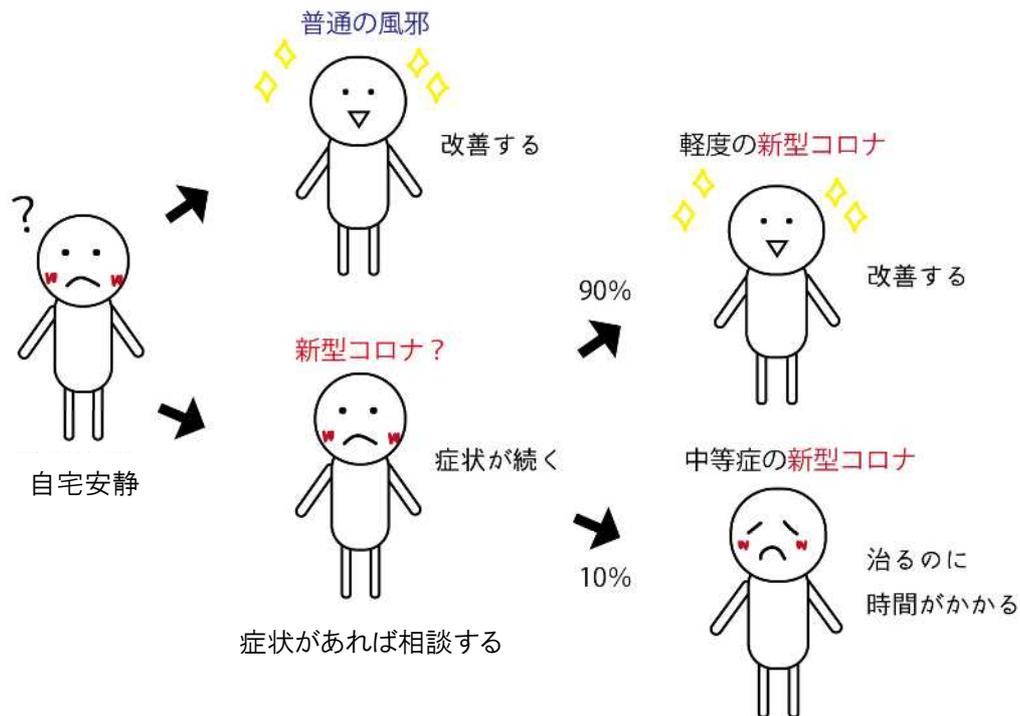
一方、多くの方は自分の免疫だけで治せる病気でもあります。

## 悪化する割合が普通の風邪より高い！

感染しても80%の方は無症状か軽い症状です。しかし、10%の方が悪化して肺炎になる可能性があり、入院治療が必要で、2.5%の方がより悪い状態になります。普通の風邪よりも悪化する割合が高いのが特徴です。悪い状態になっても特效薬がないため、治療が限られているのが怖いところです。

重症となりやすいのは、高齢者、喫煙者と、糖尿病、心不全、慢性呼吸器疾患、高血圧、がんなどの病気を持つ人です。

新型コロナウイルス感染症の死亡率は、正確には分かっていませんが、国内の死者数は2020年6月14日現在で925名です。但し、毎年流行するインフルエンザが直接死因とされる人は、2018年で3,323名なのでインフルエンザにも十分気をつけなければなりません。



# 新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスはどこから<sup>かんせん</sup>感染するの？

ウイルスは<sup>ねんまく</sup>粘膜の<sup>さいぼう</sup>細胞にくっついて<sup>からだ</sup>体の中に入ります。<sup>なか</sup>最初に<sup>さいしょ</sup>感染する<sup>かんせん</sup>粘膜<sup>ねんまく</sup>は<sup>からだ</sup>体の<sup>ひょうめん</sup>表面に<sup>ちか</sup>近いところにある、<sup>はな</sup>鼻、<sup>くち</sup>口（のど）、<sup>けつまく</sup>結膜（目）の<sup>め</sup>粘膜<sup>ねんまく</sup>です。<sup>しんがた</sup>新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスにかかった人から<sup>しょうじょう</sup>うつる<sup>しょうじょう</sup>時期は、<sup>しょうじょう</sup>症状が出る<sup>しょうじょう</sup>2～3日前から、<sup>しょうじょう</sup>症状が出てから<sup>しょうじょう</sup>7日までです。

## なぜ<sup>ひろ</sup>広がってしまうの？

<sup>しんがた</sup>新型<sup>かんせん</sup>コロナウイルスに<sup>しょうじょう</sup>感染しても<sup>しょうじょう</sup>症状が出ない<sup>ひと</sup>人がいます。また、<sup>かんせん</sup>感染しても<sup>わり</sup>8割の人からは<sup>ひと</sup>ウイルスが出ない<sup>しょうじょう</sup>ようです。つまり、<sup>しょうじょう</sup>症状がなくても<sup>しょうじょう</sup>ウイルスを出す<sup>だ</sup>人もいれば、<sup>ひと</sup>症状があっても<sup>だ</sup>ウイルスを出さない<sup>ひと</sup>人がいます。

<sup>しんがた</sup>新型<sup>かんせん</sup>コロナウイルスの<sup>さわ</sup>騒ぎの<sup>まえ</sup>前、<sup>わたしたち</sup>わたしたちは「<sup>すこ</sup>少しの<sup>か</sup>風邪<sup>か</sup>くらいなら<sup>だいじょうぶ</sup>大丈夫だよ」と<sup>かんが</sup>考えていた<sup>おも</sup>と思います。<sup>しょうじょう</sup>症状が<sup>な</sup>なかったり、<sup>かる</sup>軽い<sup>か</sup>風邪<sup>か</sup>の人が<sup>いろ</sup>いろいろな<sup>ひと</sup>人と<sup>せつしょく</sup>接触<sup>しんがた</sup>することで、<sup>しんがた</sup>新型<sup>かんせん</sup>コロナウイルスは<sup>ひろ</sup>どんどん<sup>ひろ</sup>広がって<sup>い</sup>いったと<sup>かんが</sup>考えられています。

ですから、<sup>くに</sup>国や<sup>けん</sup>県を<sup>ひと</sup>あげて「<sup>せつしょく</sup>人との<sup>へ</sup>接触<sup>かんせん</sup>を<sup>く</sup>減らす」ということが<sup>かんせん</sup>感染<sup>かくだい</sup>拡大<sup>く</sup>を<sup>と</sup>食い止める<sup>いちばん</sup>一番の<sup>さくせん</sup>作戦<sup>と</sup>になる<sup>わけ</sup>です。

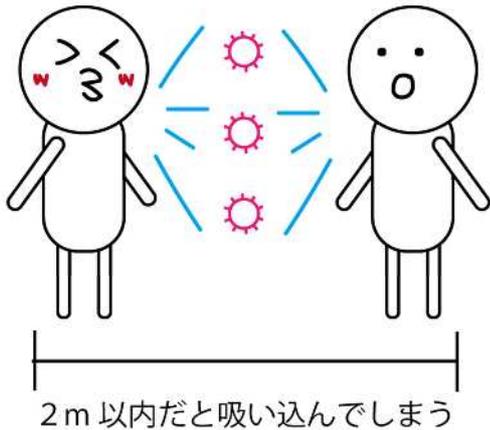
<sup>きんきゅう</sup>緊急<sup>じたい</sup>事態<sup>いせんげん</sup>宣言<sup>きょうりょく</sup>とみなさんの<sup>きょうりょく</sup>協力<sup>やまがた</sup>のおかげで、<sup>しんがた</sup>山形県内の<sup>しんがた</sup>新型<sup>かんせん</sup>コロナウイルス<sup>かんせん</sup>感染症<sup>しゅうそく</sup>は<sup>しゅうそく</sup>収束<sup>しゅうそく</sup>しつつあります。

しかし、<sup>かいめ</sup>2回<sup>かんせん</sup>目の<sup>かんせん</sup>感染<sup>く</sup>が<sup>だれ</sup>いつ<sup>かいめ</sup>来る<sup>の</sup>か<sup>こ</sup>誰も<sup>こ</sup>わかり<sup>こ</sup>ません。<sup>かいめ</sup>1回<sup>の</sup>目を<sup>こ</sup>乗り越え<sup>た</sup>た<sup>こ</sup>わたしたちに<sup>こ</sup>できる<sup>こ</sup>ことは、<sup>だい</sup>第<sup>は</sup>2<sup>そな</sup>波<sup>じゅんび</sup>に<sup>じゅんび</sup>備えて<sup>じゅんび</sup>準備<sup>し</sup>しておく<sup>こと</sup>です。

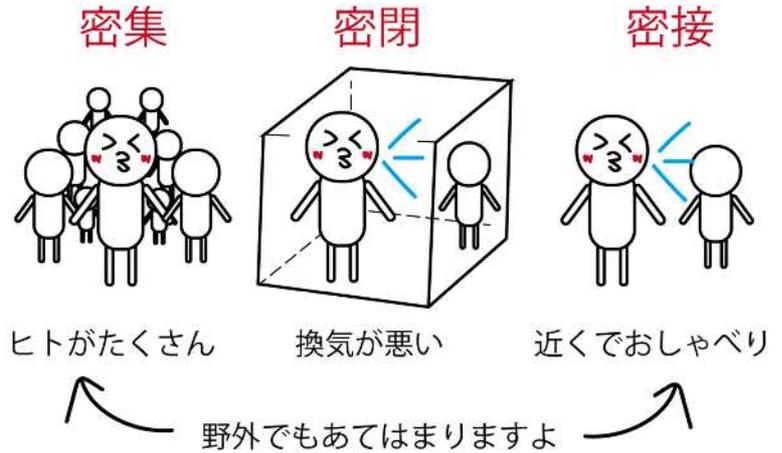
# なぜ感染してしまうの？

ウイルスは、飛沫（ひまつ・しぶき）に乗って移動します。飛沫は咳、くしゃみ、大声、嘔吐物、うんちなどから発生します。（おしりを洗った水からも！）  
感染している人から出た飛沫はどうやって人に入るのでしょか？

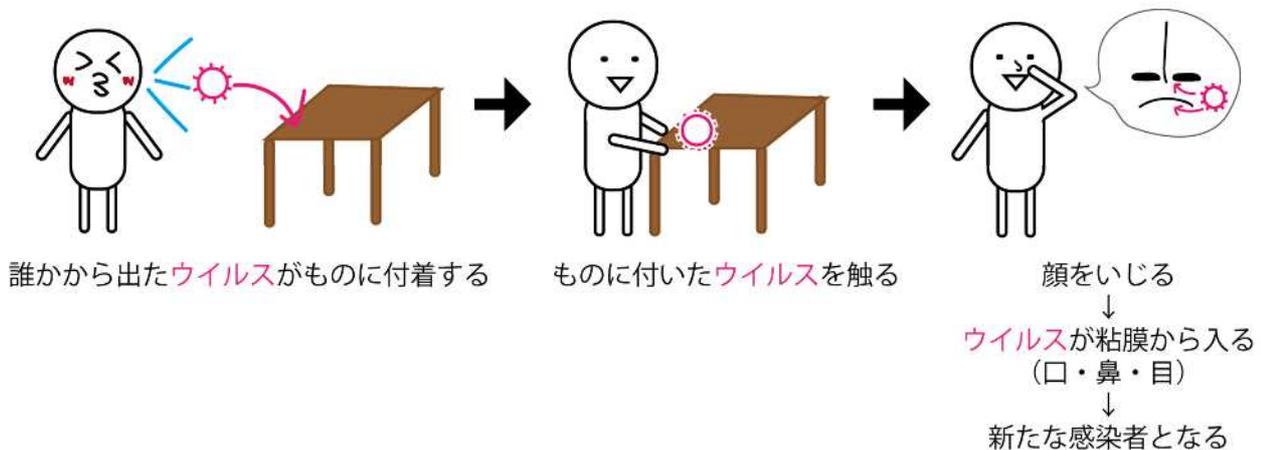
## 直接吸い込む



## 吸い込みやすい状況は



## 手を経由して、粘膜から入る



空中に浮いている飛沫には換気が有効です。物に付着した飛沫には拭き取りが有効です。

インフルエンザは症状が出た人の飛沫などからうつりますが、やっかいなことに、新型コロナウイルスは、かかった人の症状が出る前から飛沫を通して移ってしまいます。これを防ぐには口から飛沫を出すのを防ぐマスクが有効です。

# 不安と差別

新型コロナウイルスは別の問題も抱えています。「未知の感染症」のほかに、「不安」と「差別」という問題です。



## 対策



わたしたちが戦う相手はウイルスです。人ではありません。不安になったり、心配になったりすることは皆さん普通にあると思います。でも、誰かを責めたり差別したりしたからといって解決するわけではありません。

新型コロナウイルス感染症の蔓延は特殊な「災害」です。誰かが悪いわけでも、誰かのせいでもありません。乗り切るために必要なのは、お互いに優しさを持ちながら、思いやりの輪を広げ、支え合うことです。

ひとりひとり

# わたしたち一人一人ができること

## あたら せいかつようしき 新しい生活様式

むずか 難しいことも、できないこともあります。皆さん一人一人、「できること」を「できるだけ」やってみましょう！

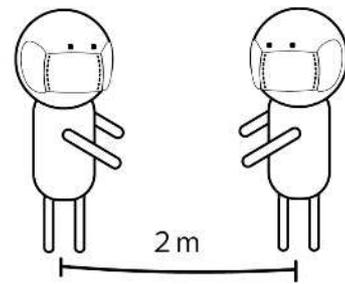
### 1 | もらわない



石けん手洗いが最強！



アルコールも有効



電話・メール・SNSで  
心は近距離を保とう！

### 3密を避ける



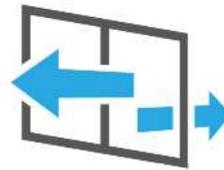
密集



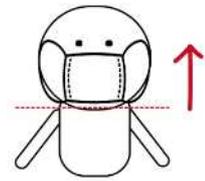
密閉



密接



部屋の換気を徹底する！



首から上を触らない！

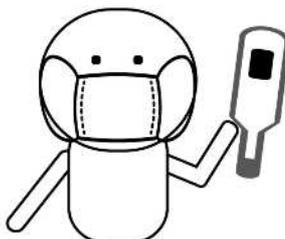
### 2 | うつさない



常にマスクをつける  
(ばらまき予防)



激しい呼吸に注意!!  
(運動・歌・大声などで  
より遠くまでウイルスが移動)



毎日検温・体調チェック  
(あやしい時は休む+相談)



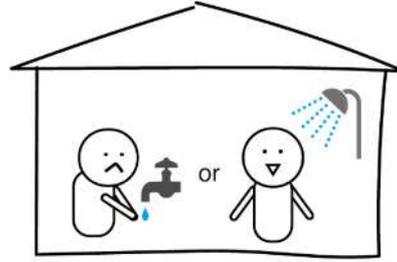
咳やくしゃみは  
腕でふさぐ



ハンカチやティッシュも◎

### 3 | もちこまない

家に帰ったら石けん手洗い。  
顔と目を洗う。

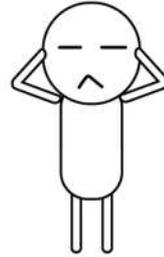
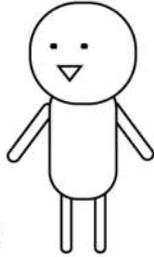


帰ったらまずは  
手洗いかシャワー

### 4 | あなた自身の健康維持に気をつける



1日15分くらい  
日光を浴びましょう！



情報と距離をおく  
1日1～2回に留める



気分が落ちたり  
不安な気持ち



つらい時は  
誰かに伝えましょう



筋トレ



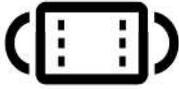
ストレッチ

体を動かしましょう！（ジョギング・ダンス・散歩など）



禁煙に取り組む

5 | <sup>そな</sup>備える



マスク



石けん



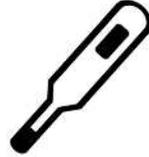
可能なら  
使い捨て手袋や  
クロス、除菌シートも



手指消毒

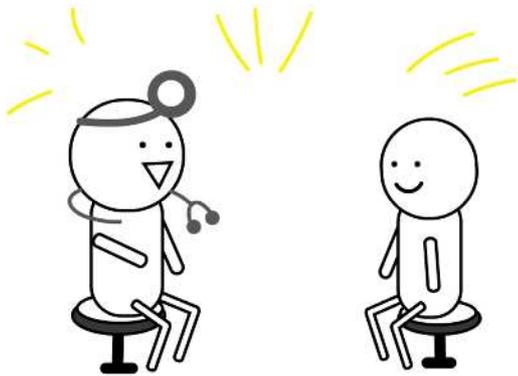


漂白剤



体温計

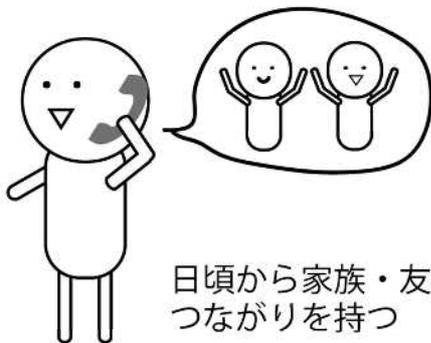
備蓄を用意する



かかりつけを決める  
(医院・薬局・歯科)



打てるワクチンは接種する  
(インフルエンザや肺炎球菌、  
お子さんの定期予防接種など)



日頃から家族・友人と  
つながりを持つ



歯をきれいに



運動に取り組む



減酒・禁煙

健康な身体を目指す

## 家庭や職場でできること

### 手洗いをこまめにする

出入りをする時には、こまめに手洗い・アルコール消毒しましょう！

### 手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から  
帰った時



咳やくしゃみ、  
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人の  
ケアをした時



外にあるものに  
触った時



### 飛沫を吸わない

可能な範囲でやってみましょう

- ・お互いの距離を確保する
- ・マスクを常に着用する
- ・こまめに換気する
- ・お互いに咳エチケットを守る

### 清潔にする

1日1回、ウイルスの付いていそうな場所を拭き取りましょう！

- ・みんなが使う場所：リビング、冷蔵庫、受付カウンター、コピー機
- ・よく触る所：ドアノブ、電気のスイッチ、パソコン、イスの手すり、リモコン
- ・唾液のつきやすい所：食器、シンクの周辺、洗面所

皆さんの家庭・職場ではどんなところをよく触りますか？

## あやしい時は休む

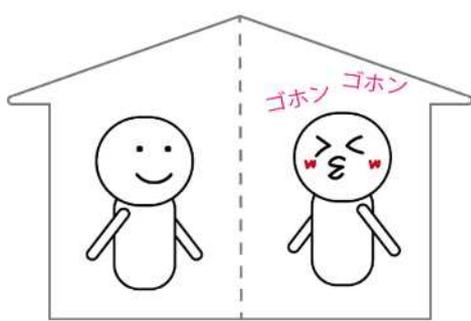
何よりも体調があやしいければ休むことが最優先です！

(あなたがいないと回らない家事・仕事があっても周囲にウイルスを広げてしまう方が被害は大きくなります)

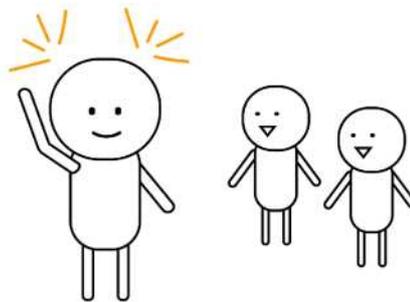
そのためにも

- ・休んだ時の扱いはどうなるのか？
- ・給料は保証されるのか？
- ・休む時はどこに連絡するのか？ きちんとみんなで共有しましょう。

## 家族が風邪をひいた時のポイント



部屋をわける



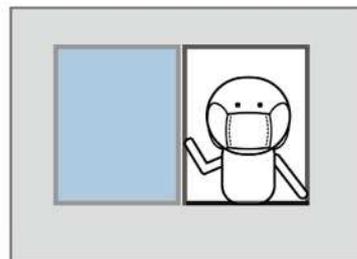
お世話は一人に決める



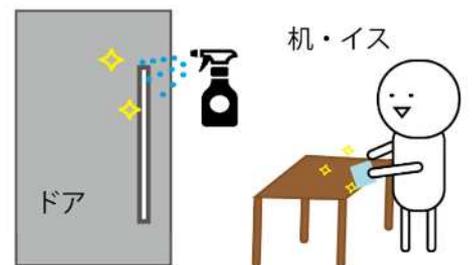
マスクをつける



手をこまめに洗う



換気をしましょう



手で触れる共用部分の消毒



マスク・手袋をつけながら



こまめに洗濯



ゴミはしっかり密閉

# 登校・出勤の目安

## 風邪をひいたら休もう

新型コロナウイルスが感染しやすい時期は発症前後とされています。

症状が出る2日～3日前から症状が出て7日目まで感染力があります。

8日目以降は感染力がなくなります。

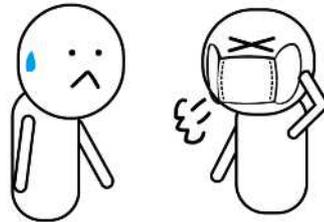
そのため、風邪をひいたらすぐ自宅で休むことが最も重要です。

①



そんなこと言っても  
休んでなんかられないよ

②



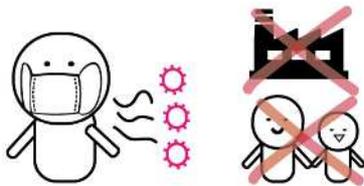
わたしが休んだら  
悲しむ人・困る人がいるんです

③



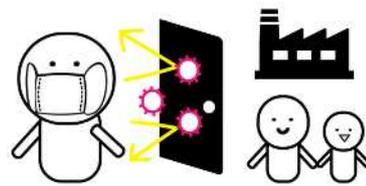
それだけ大切にしたい  
人やものがあることは  
素晴らしいのです

④



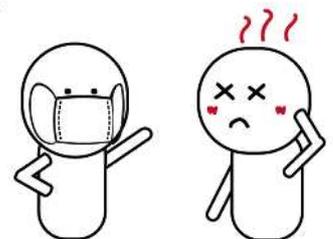
けれど、あなたの「風邪」を大切な人にうつしたりして、大切な人やものを守れなくなるかも

⑤



大切な人やものを守るために  
風邪を広げないようにしよう

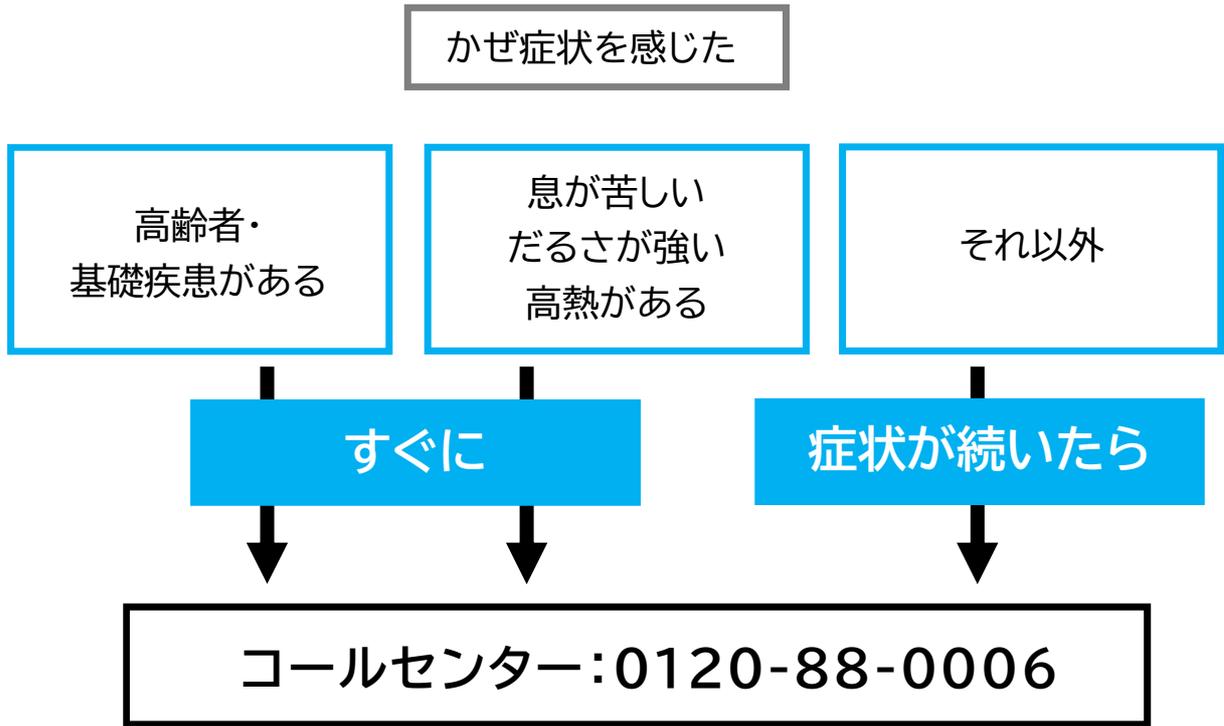
⑥



元気になったら誰かが風邪をひいた時  
「休んでいいよ」と言ってあげてください

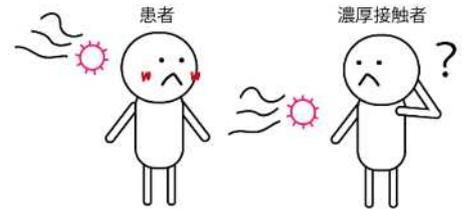
仕事も家事も学校もあると思います。

しかし、感染が拡大した背景には「ちょっとの風邪くらい大丈夫」という、わたしたちの甘い行動がありました。ちょっとした風邪でも休める環境・雰囲気・文化をつくっていきましょう。



のうこうせつしょくしゃ やす  
 | 濃厚接触者も休もう

のうこうせつしょくしゃ かんじゃ ちか  
 濃厚接触者とは患者の近くにいた、感染が心配さ  
 れる人です。濃厚接触者は自宅待機が必要です。



## | 家族が濃厚接触者になったら？

## question 質問

社員の家族が濃厚接触者と判断されました。

社員は無症状ですが、出勤させてよいでしょうか？

## answer 答え

家族（同居者）が濃厚接触者と判断されただけでは、社員本人を自宅待機にする必要はありません。ただし、社員にはマスクの着用や手指衛生の徹底など、家庭内での感染管理が求められます。社員は自分の体調に注意を払い、体調不良を自覚する場合は出勤を控えてください。

出勤・登校しても構いません。

マスクを常に着用する・毎日体温を測る・自身の体調を確認することは必要ですが、家族も自宅待機をする必要はありません。風邪症状が出た場合は、すぐ自宅待機ができるようにしてください。

## | 陰性証明・治癒証明について

「コロナじゃないって検査してもらってこい」と言われた

「検査を受け、陰性と言われて安心したい」

お気持ちは大変よくわかります。

残念ながら、新型コロナウイルスのPCR検査は陰性だったから新型コロナウイルスに感染していないとは言い切れない検査です。（陽性はまちがいないが、陰性の30%は外れている可能性がある）

どの病院・診療所でも「新型コロナウイルスではない」と保証することはできません。そのため、検査は医師の診断で感染が疑われたときに「行う方針となっています」。

陰性証明・治癒証明を発行することはできないので、職場から証明書を要求しないよう、ご理解をお願いいたします。

参考資料)

新型コロナウイルス感染症患者に対する積極的疫学調査実施要領：国立感染症研究所 感染症疫学センター 新型コロナウイルス情報 一企業と個人に求められる対策一：日本渡航医学会 産業保健委員会・日本産業衛生学会 海外勤務健康管理研究会

# 正しいマスク着用と手洗い方法

▼正しいマスクのつけ方

## マスク

※マスクの裏表は商品によって異なります。  
パッケージに記載されている説明を御確認ください。



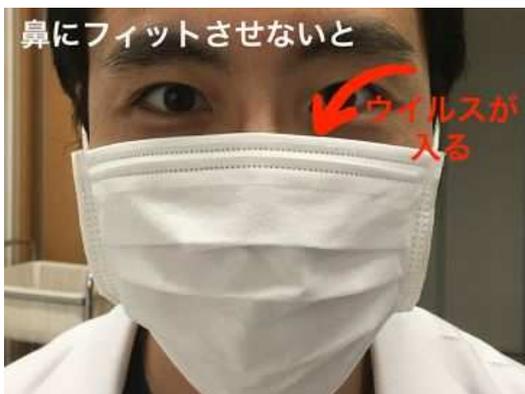
マスクは1日1枚つけっぱなしでOKですが、水分補給と休憩を忘れずに、  
熱中症に注意してください。

マスクをつけるべき時は、密な状況、近距離、人との距離が取れない場合です。  
一方で、屋外で人と十分な距離が確保できる場合などには、適宜マスクを外す  
ことが重要です。

## つける前にプリーツ（シワシワ）を開く



## 鼻にフィットさせる



飛沫が入るのは「すきま」です。すきまのないようにマスクをつけてください。

よい例とダメな例



マスク表面は触らない

- NG!
- ×鼻が出ている
  - ×アゴまでマスクを下げる
  - ×ポケットにしまう

マスクの疑問

Q: 休憩や食事の時にはどうするの?

A: ビニール袋に入れて閉じ、仕事の時に再利用しましょう。

(マスクの内側にウイルスが入ってこないように裏返しにたたむ。)

Q: 布マスクはどうなの?

A: 自分の飛沫を飛び散らせない効果があります。

鼻からアゴまで隠れるように使用してください。

洗剤で洗濯して再利用してください。

▼正しい手洗い

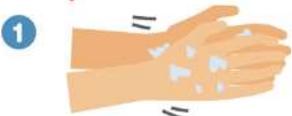


手洗い

こまめな手洗いが最も有効です。手荒れ予防にハンドクリームもぜひ使用しましょう。

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



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。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

洗った後は清潔なタオルか、ペーパータオルで拭きましょう。

(タオルはこまめに交換・ペーパータオルは廃棄する)

## ほか し かた 他にも知りたい方へ

しんがた の こ せつめいしょ  
| 新型コロナウイルスを乗り越えるための説明書



しょうがくせいむ  
| コロナウイルスってなんだろう？（小学生向け）



しんがた かお し ふ た き  
| 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～



かんせんしゃ せつしょく かのうせい わ しんがた せつしょくかくにん  
| 感染者と接触した可能性が分かる！（新型コロナウイルス接触確認アプリ）



Google Play



App Store

陽性者が検査結果を登録することで、過去14日以内に、1m以内で15分以上の接触があった人に、接触歴が通知されます。

※ダウンロードは無料です。

個人情報を使用するものではありませんので、安心して利用できます。

— etc —

## 相談先

### 新型コロナウイルスに感染したか心配

コールセンター ☎ 0120-88-0006 (毎日 24時間対応)

### 新型コロナウイルスについて不安

コールセンター ☎ 0120-56-7383

### こころの健康について

県内全域 山形県精神保健福祉センター ☎ 023-631-7060

山形市 山形市保健所 ☎ 023-616-7275

村山地域 村山保健所 ☎ 023-627-1184 (山形市を除く)

最上地域 最上保健所 ☎ 0233-29-1266

置賜地域 置賜保健所 ☎ 0238-22-3015

庄内地域 庄内保健所 ☎ 0235-66-4931

### その他心配な時

山形県庁 健康福祉企画課 薬務・感染症対策室 ☎ 023-630-2315

山形市 山形市保健所 ☎ 023-616-7274

村山地域 村山保健所 ☎ 023-627-1100 (山形市を除く)

最上地域 最上保健所 ☎ 0233-29-1268

置賜地域 置賜保健所 ☎ 0238-22-3002

庄内地域 庄内保健所 ☎ 0235-66-4920

# 「新しい生活様式」の実践例

## (1)一人ひとりの基本的感染対策

### 感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける
  - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
  - 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する  
ただし、夏場は、熱中症に十分注意する
  - 家に帰ったらまず手や顔を洗う  
人混みの多い場所に行った場合は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
  - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする

### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリも活用
- 地域の感染状況に注意する

## (2)日常生活を営む上での基本的な生活様式

- こまめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に)
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝、体温測定・健康チェック。  
発熱または風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



## (3)日常生活の各場面別の生活様式

### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいている時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいている時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは十分に人との間隔を  
もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも活用
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座る
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

### イベント等への参加

- 接触確認アプリを活用
- 発熱または風邪の症状がある場合は参加しない

## (4)働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 対面での打合せ時は換気とマスク着用

◆事業者の皆様は、関係団体が策定した業種ごとの「感染拡大予防ガイドライン」に基づく感染防止対策を徹底していただきますようお願いいたします。



山形県