

新型コロナウイルス感染症に気をつけましょう

2020年5月18日改訂版



「新型コロナウイルス感染症」という病気が世界中で流行しています。日本でも、このウイルスに感染する人がたくさん出て、4月に全国に「緊急事態宣言」が出されました。新たに感染する人は少なくなってきましたが、また流行する可能性もあります。引き続き、ひとりひとりが、**ウイルスに感染しない・ほかの人に感染させない**ように気をつけて生活することが、とても大切です。

「新型コロナウイルス感染症」にかかると、どんな症状がでるの？

- ・新型コロナウイルスは、熱・のどのいたみ・せきの原因になるウイルスです。人によっては、感染しても症状が出なかったり、とても軽くて、自分でも気づかないことがあります。
- ・感染した人の症状は、たとえば、熱が出る／のどがいたい／せきが出る／体がだるい…などです。
- ・病気がひどくなると、肺が悪くなり、息をするのが苦しくなることもあります。
- ・ウイルスは、感染した人のくしゃみ、せき、つばと一緒に飛び、他の人がそのウイルスを吸いこむことで感染します。また、ウイルスがついた手でさわった物を、他の人がさわることで感染が広がることもあります。

体調が悪くなった時は、どうしたらいい？

次のようなときは、「帰国者・接触者相談センター」（地域によって名前が違う場合があります）に相談しましょう。

<相談・受診の目安> ※基準が変わりました(5月8日)

- ① 息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状のどれかがあるとき
- ② お年寄りや、もともと他の病気がある人で、熱やせきなどの軽いかぜの症状があるとき
- ③ ①、②以外の人で、熱やせきなどの軽いかぜの症状が続くとき

※症状が4日以上続く場合は必ず相談しましょう。症状は一人ひとりちがうので、いつもより症状がひどいと感じたらすぐに相談しましょう。

○新型コロナウイルスに関する帰国者・接触者相談センター(厚生労働省ホームページ)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html

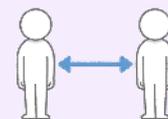
新しい生活様式ってなに？

新型コロナウイルスの流行は、この後もしばらく続くといわれています。感染を広げないために、これまでの生活を「新しい生活のしかた（生活様式）」に変えていきましょう。

【感染防止の3つのきほん】

① 他の人ときよりをとる

…人との間は、できるだけ2m（最低1m）空ける／あそぶ時は部屋の中より外を選ぶ／真正面をさける



② マスクを着ける

…出かけるときや会話をするとき、熱やせきなどの症状がなくてもマスクをする。



③ 手洗いをする

…家に帰ったらまず手や顔を洗う／できるだけすぐ着がえる／シャワーをあびる

…手洗いはせっけんを使って30秒くらいかけてていねいに（手指消毒液を使ってもOK）



また、感染がはやっている地域へ行くこと、旅行などもひかえましょう。

<新しい生活様式の例>

- ・三密(さんみつ)の場所をさけましょう [密閉(みっぺい)・密集(みっしゅう)・密接(みっせつ)]
- ・毎朝、体温測定や健康チェックをしましょう
- ・かぜの症状がある時は家で休みましょう
- ・買い物は人の少ない時間に行きましょう (ネット通販もよいでしょう)
- ・運動は自宅で筋トレやヨガなど、動画を見て取り組むのもよいでしょう
- ・公園で運動する時は、すいた時間や場所をえらびましょう
- ・電車やバスを使う時は、できるだけ人が多い時間をさけましょう
- ・できるだけ、歩いたり自転車を使ったりして移動しましょう
- ・食事は持ち帰りやデリバリー (宅配) もつかってみましょう
- ・多い人数での食事はさけましょう
- ・仕事は、時差出勤や自宅勤務をしたり、オンラインで会議をしたりしましょう



○「新しい生活様式」のくわしい内容は、厚生労働省のホームページから見るすることができます。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html

毎日の過ごし方について

【毎日のせいかつ】

- ・こまめに窓をあけて、空気の入れかえをしましょう。
- ・毎日、体温計で熱をはかって、記録をしましょう。ふだんの熱より高いときは、家で休むようにします。
- ・生活リズムをくずさないこと、バランスよく食べ物をたべることを、心がけましょう。
- ・家の中でもできる運動 (ストレッチなど) をしましょう。散歩も、人のたくさんいない場所ならOKです。

【情報とのつきあいかた】

テレビやインターネットには、新型コロナウイルスのニュースや情報がたくさん流れています。毎日、そういうたくさんの情報にふれていると、不安な気持ちがとてもよくなったり、ゆううつな気分がつづいたりすることもあります。テレビやインターネットから、はなれる時間をつくることも大切です。

【ストレスとのつきあいかた】

- 行きたい所へ行けなかったり、これから先のことがわからない中で、ふだん以上のストレスにさらされています。そういう時期に、不安になったり、イライラするのは、自然なことです。ストレスに対処する方法をひやしましょう。
- ・マンガや本を読む、音楽をきく、料理をするなど、自分の好きなことを楽しむ時間をもちましょう。
 - ・ゲームや動画を見る時は、終わる時間を決めましょう。長くなりすぎたり、夜更かしに気をつけましょう。

相談をしましょう

- ・「こういう場合はどうすればいいのかな？」など、いろいろ疑問に思うこともあるでしょう。自分でよくわからないときや、しんぱいなときは、まずは身近な人に相談をしましょう。
- ・全国の「発達障害者支援センター」でも、相談にのっています。相談したいときは、前もって電話で方法を確認しましょう。 <http://www.rehab.go.jp/ddis/相談窓口の情報/>

【参考情報】 発達障害情報・支援センター「新型コロナウイルス感染症の関連情報」

[http://www.rehab.go.jp/ddis/新型コロナウイルス感染症\(COVID-19\)の関連情報/](http://www.rehab.go.jp/ddis/新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の関連情報/)