

知って防ごう！ 新型コロナウイルス感染症

季節を問わず流行の波を繰り返す「新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナウイルス）」。

直近では7～8月に11波と言われる感染拡大があり、丹後地域でも流行が見られました。気温が下がり、空気が乾燥するこれからの季節は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行しやすい季節です。改めて一人ひとりが意識して感染症予防を心がけましょう。

保健課 ☎ 43・9022

健やか広場



● 感染経路

感染者の咳やくしゃみ、会話の際に排出されるウイルスを含む飛沫、さらに細かな粒子（エアロゾル）を吸い込んだり、それらが口や目、鼻などの粘膜に付着することで感染します。また、ウイルスが付着している食品やドアノブなどを手で触り、その手で口や鼻、目を触ることで感染します。

● 新型コロナウイルスの症状

発熱やのどの痛み、咳、頭痛、鼻水・鼻づまり、けん怠感（全身のだるさ）が主な症状です。そのほか、消化器症状（下痢、吐き気）や関節痛など、さまざまな症状が現れます。通常は3～5日で症状が軽快しますが、罹（か）患（わ）後（ご）症（しやう）（いわゆる後遺症）が残る方がおられます。

● 感染予防対策

【手洗い】さまざまな物や場所を触ることで手にウイルスが付着、手を介して感染することが多いため、こまめに手を洗いましょう。特に調理の前後や食事の前、トイレの後、帰宅直後はせっけんとう流水で洗うことが大切です。

【換気】換気不足の室内では、エアロゾル感染が起きやすいといわれています。冬場は室内を密閉しやすいですが、定期的に換気を行いましょう。扇風機を利用して風の流れを作ることでも有効です。

【三密の回避】三密（密集・密閉・密着）の回避を意識しましょう。特に重症化リスクの高い高齢者や基礎疾患のある方、妊婦などではできる限り三密を回避しましょう。

【抵抗力を保つ】ウイルスに負けない身体づくりのために、十分な睡眠とバランスの良い食事、適度に身体を動かす、規則正しい生活をおくり、普段から免疫力を高めておくことが大切です。

【マスクの着用】 令和5年3月13日からマスクの着用は、個人の判断にゆだねられています。しかし、国では「引き続き感染を拡大しない」「自分自身を感染から守る」ために、受診時や医療機関、高齢者施設などの訪問時、混雑した場所、高齢者などの重症化リスクが高い方には、マスクの着用を推奨しています。

【のどの痛み】 痛みのために食事がとりにくい場合があります。冷やしたゼリーやスープなど、のど越しの良いものを摂取します。のどあめやうがいもおすすめです。

【咳・鼻づまり】 加湿器を利用したり室内に洗濯物を干して、室内の湿度が40%以下にならないように保ちます。換気も重要です。

【医療機関を受診の際の注意点】 事前に医療機関に電話し、症状を伝え、医療機関の指示に従って受診してください。また、受診の際はマスクの着用を推奨します。

【外出を控えましょう】 第5類感染症に移行してからは、以前のようない行動制限はなくなりましたが、発症から5日間は外出を控えましょう。症状が消失してから10日間はウイルス排出の可能性があるため、マスクの着用や咳エチケット、高齢者などとの接触は控えるなど、周囲の方に感染させない配慮が必要です。子どもについては、学校保健安全法施行規則において「発症した後5日間を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」を出席停止期間と定めています。

● 新型コロナウイルスの予防接種

令和6年度からは、接種日において、次の方が定期予防接種の対象者となります。

- ① 満65歳以上の方
- ② 60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害がある方
- ③ HIVによる免疫機能に障害がある方（身体障害者手帳1級相当）

自己負担額 3000円
※生活保護世帯は無料
※定期予防接種対象外の方は、全額自己負担となります
公費負担期間 10月15日（火）～令和7年1月31日（金）

※ 新型コロナウイルスの定期予防接種については、9月25日の回覧版でチラシを各戸配布しています



● 本人が感染した場合
症状によって
セルフケアを行いましょ
【発熱】 水分をしっかりとります。高熱や下痢の場合は、経口補水液も効果的です。

【抗原検査キットを利用】 症状が軽微な場合や家族などが感染した場合は、市販（薬局やドラッグストアなど）の抗原検査キットで感染の有無を確認しましょう。なお、国認証の検査キットは、外箱に「第1類医薬品」「体外診断用医薬品」の表示があります。



厚生労働省
ホームページ

● 家族が感染した場合

以前のように「濃厚接触者」として法に基づく外出自粛は求められませんが、可能であれば部屋を分け、感染したご家族のお世話ができるだけ限られた方で行うな