

安全ニュース

新型コロナウイルス感染症への対応について

シルバー会員の皆さまお一人お一人が日々の生活で感染しないように、常に心がけましょう



出典：厚生労働省の公式 Twitter に掲載されたアマビエ

1 新型コロナウイルス感染症について

症状は



発熱や呼吸器症状が1週間前後つづくことが多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多くなっています。

重症化するリスク



特に、高齢者や基礎疾患のある方では、重症化するリスクが高いことが報告されています。

2 うつらないために、うつさないために

◎ 密閉した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では

飛沫感染

① 感染者のくしゃみ・咳・つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出

② 他の方がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染



感染場所：人が多く集まる場所

接触感染

① 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる

② その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く

③ 他の方が、その物に触ってウイルスが手に付着

④ その手で目、口や鼻を触って粘膜から感染



感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチ等

◎ まずは手洗い

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



◎ 咳エチケットで感染拡大を防止

せきやくしゃみの飛沫により感染症を他人に感染させないために

3つの咳エチケット



出典：厚生労働省ホームページより転載

安全ニュース

◎「3密」を避けましょう

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター（集団）の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で「3つの密」が重ならないよう工夫しましょう。

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



◎人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみよう。

1 ビデオ通話で オンライン帰省	2 スーパーは1人 または少人数で すいている時間に	3 ジョギングは 少人数で 公園はすいた時間、 場所を選ぶ
4 待てる買い物は 通販で	5 飲み会は オンラインで	6 診療は遠隔診療 定期受診は間隔を調整
7 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用	8 飲食は 持ち帰り、 宅配も	9 仕事は在宅勤務 通勤は医療・インフラ・ 警備など社会機能維持 のために
10 会話は マスクをつけて	3つの密を 避けましょう 1. 換気の悪い密閉空間 2. 多数が集まる密集場所 3. 間近で会話や発声をする密接場面	

手洗い・
咳エチケット・
換気や、健康管理
も、同様に重要です。

3 日々の健康を維持するために

①運動しましょう

「動かない」状態が続くと、心身の機能が低下し「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒予防のためにも

- ・人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩しましょう
- ・家の中や庭などでラジオ体操、自治体のオリジナル体操、スクワットなどを行いましょう
- ・座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かしましょう



②食生活・口腔ケアをしっかりと

しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です

- ・3食を欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がけましょう
- ・毎食後、寝る前に歯磨きをしましょう
- ・しっかり噛んで食べる、歌を歌う、早口言葉を使うなど、お口の周りの筋肉を保ちましょう

③人との交流を

心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です

- ・家族や友人と電話で話しましょう
- ・家族や友人と手紙やメール、ラインなどのやりとりをしましょう
- ・買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておきましょう

出典：首相官邸・厚生労働省ホームページより転載

4 感染したかも？と思ったら

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください。

- ◎息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ◎高齢者や基礎疾患のある方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- ◎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

帰国者・接触者相談センター連絡先

南加賀保健福祉センター	TEL 0761 (22) 0796	FAX 0761 (22) 0805
石川中央保健福祉センター	TEL 076 (275) 2250	FAX 076 (275) 2257
能登中部保健福祉センター	TEL 0767 (53) 2482	FAX 0767 (53) 2484
能登北部保健福祉センター	TEL 0768 (22) 2011	FAX 0768 (22) 5550
金沢市保健所	TEL 076 (234) 5106	FAX 076 (234) 5104
石川県健康福祉部健康推進課	TEL 076 (225) 1670	FAX 076 (225) 1444

紹介された医療機関を受診

出典：石川県ホームページより転載



公益社団法人石川県シルバー人材センター連合会

〒920-0862 金沢市芳斉1丁目15番15号
TEL：076-222-4680 FAX：076-222-4681