

新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症に関する市長メッセージ

龍ヶ崎市民の皆さんこんにちは、龍ヶ崎市長の中山です。

皆さんご承知のとおり、現在、新型コロナウイルス感染拡大の不安が世界で広がっています。報道では、無用な混乱を起こす、行き過ぎた行動もありましたが、我々龍ヶ崎市民こそは、冷静に「正しく恐れて、正しく対処」することが大切で、まさに集団感染を防ぎ、拡大を抑制する極めて重要な時期だと考えています。

それにはまず、自分自身とご家族、職場などで感染予防を徹底することです。外から戻った時だけでなく、定期的な手洗い（アルコール消毒など）と、マスクの着用など「咳エチケット」の励行。そして感染リスクを抑えるため、基本的には不要不急の外出を控え、「換気が悪く」、「人が密集して過ごすような空間」、「不特定多数の方が接触する恐れの高い場所」などには出歩かないなど、日ごろの行動パターンを見直すことも重要です。

龍ヶ崎市民が上記のことを徹底し、私たちが感染拡大防止の模範となるよう、この不安を払しょくしてまいりましょう。

龍ヶ崎市としても、市民の皆様と力を合わせ感染拡大防止に全力を尽くしてまいります。

令和2年3月11日
龍ヶ崎市長 中山 一生

世界保健機関（WHO）がパンデミック（世界的大流行）を表明しました

感染が世界に拡大し、早期終息が見通せない現状があります。皆さんで注意していきましょう。

新型コロナウイルスにかからないために

基本は
手洗い

1～2時間に
5～10分は
換気する
(空気を入れ替える)

人が集まる
場所は避ける

■手指消毒

新型コロナウイルスはアルコール消毒が有効です。手洗いが困難な場合も、手指を消毒することで感染を防ぐことができます。

■家庭での室内などの消毒

市販の塩素系消毒液や漂白剤は、6%くらいの濃度（使用前に表示確認）です。2ℓの空ペットボトルなどを使って簡単に消毒液が作れます。使用の際には必ずゴム手袋を着用しましょう。

▶消毒液（次亜塩素酸ナトリウム）の作り方

濃度	消毒対象	作り方
1,000ppm (0.1%)	●排泄物や吐物が付着した床など	ペットボトルキャップ8杯強の原液を、水で2ℓに希釈する。
200ppm (0.02%)	●食器・衣類 ●トイレの便座やドアノブ、手すりなど	ペットボトルキャップ2杯弱の原液を水で2ℓに希釈する。ただし、衣類が色落ちしたり、金属が腐食したりすることがあるのでご注意ください。

■ポイントは適度な湿度とこまめな換気

ウイルスは乾燥した空気を好みます。空気が乾燥していると喉の粘膜機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。室内の湿度を50～60%に保ちましょう。また、換気が悪い密閉空間は感染リスクが高くなるのが分かっているので、1～2時間に5～10分換気をしましょう。



■免疫力を高めましょう

普段の生活の中で免疫力を高めておくと、ウイルスが体内に侵入するのを防いだり、体内に侵入したウイルスを退治することができます。

▶睡眠

十分な睡眠時間を確保しましょう。



▶食事

主食・主菜・副菜そろった食事を心がけましょう。発酵食品（ヨーグルトやみそ、納豆など）を摂ることで腸内環境を整えることも免疫力アップにつながります。室内にいて筋力が低下しないよう、たんぱく質の摂取も忘れずに。



▶運動

不要な外出を避けることも重要ですが、免疫力を高めるためには適度な運動も必要です。密閉空間でなければ感染リスクは低いので、外に出て運動や散歩をしてみることもよいでしょう。慢性疾患・持病のある方は、良い調子を保つことも重要です。



新型コロナウイルスとは

■症状

長引く発熱や咳など呼吸器症状、強いだるさ（倦怠感）がみられます。重症化すると肺炎や呼吸困難などを引き起こすこともあります。

高齢の方や糖尿病・高血圧などの持病がある方や妊婦の方は、特に重症化しやすいと言われています。

■潜伏期間

1～12.5日程度／多くは5～6日

■感染経路

- 接触感染：ウイルスが付いた手で口や鼻・目などを触ることにより感染
- 飛沫感染：感染者のくしゃみ・咳から出たウイルスを、口や鼻から吸い込むことにより感染

感染予防のためにできること

■定期的に手洗い

ウイルスが付いた手で口や鼻・目を触ると粘膜から感染するので、こまめな手洗いが大切です。外出先から帰った時、調理の前後、食事前など注意して手洗いをしましょう。

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

- 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



症状が出てから受診までの流れ

心配な症状が出たら…

- 風邪の症状や **37.5℃以上の発熱が4日以上続く場合**（発熱は解熱剤を飲み続けなければいけない時を含む）
- 強い**だるさ**（倦怠感^{けんたいかん}）や**息苦しさ**（呼吸困難）がある
- ※ 高齢者や慢性疾患などがある方や妊婦の方は、これらの症状が2日程度続く場合

帰国者・接触者相談センターへ相談

竜ヶ崎保健所 ☎ 0297-62-2161

▶ 受付時間：平日午前9時～午後5時

新型コロナウイルス感染の疑いのある場合

紹介された帰国者・接触者外来を受診

相談センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

「帰国者・接触者相談センター」は全ての都道府県で設置しています。詳しくは以下の URL または QR コードからご覧いただけます。

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



相談窓口

■ 厚生労働省 ☎ 0120-565653 ☎ 03-3595-2756

▶ 受付時間：午前9時～午後9時／土日祝日も実施

■ 茨城県

茨城県庁 ☎ 029-301-3200 ▶ 受付時間：24 時間対応

竜ヶ崎保健所 ☎ 0297-62-2161 ▶ 受付時間：平日午前9時～午後5時

■ 龍ヶ崎市

保健センター ☎ 0297-64-1285 ▶ 受付時間：平日午前9時～午後5時

令和2年3月17日現在の情報を基に作成