

暮らしの瓦版

新型コロナウイルス感染症

1. 新型コロナウイルスの基本的な特徴

新型コロナウイルスの特徴を簡単にまとめます!

毎日テレビやネットでコロナの話題が中心な日本です、もうわかっている…という方も再度コロナウイルスについてわかりやすく、お伝えいたします。

感染様式は、ウイルスを含んだ咳・くしゃみ・つばなど飛沫に含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛沫感染」と、ウイルスに触れた手指で口・目・鼻を触ることによる「接触感染」の2つです。感染源への接触から症状が現れるまでの潜伏期間は14日と言われています。

新型コロナウイルス感染症は、風邪のような症状から始まります。発熱、咳に加え、倦怠感などが比較的多く見られます。筋肉痛、呼吸困難などがみられる場合もあります。また、頭痛、喀痰、下痢などを伴う例も認められます。逆にまったく症状の出ない方も沢山いるのです。特に重症化する事例では、発症から1週間前後で呼吸困難などの肺炎の症状が強くなっていくことが分かっています。

2. 自分や家族に感染の疑いがある場合はどうする?

熱や倦怠感など、新型コロナウイルス感染・発症時と同様の症状が自分や家族にあらわれた際の考え方と対応方法を紹介します。熱があるからといって、必ずしも新型コロナウイルス感染とは限りません。現在、新型コロナウイルス感染症が疑われた場合、各自治体の相談窓口に電話相談しましょう！
通常の病院ではなく、医療機関の「帰国者・接触者外来」を受診することになります。

POINT 相談する目安

- ①風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている方
(解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です)
- ②強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方

高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方は重症化しやすいです。この状態が2日程度続いたら、帰国者・接触者相談センターに相談しましょう！

埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター
0570-783-770(24時間受付)

2020
4月号



新型コロナウイルスに感染しないようにする、感染させない!

3. 一人ひとりにできる感染対策

感染から可能な限り身を守る為に、一人ひとりが日常で行える対策を紹介します。

手洗い

普段の生活で、手は一番菌が付着しているのです！ウイルスや汚れをしっかりと落とす事が大切なのです。その為には、せっけんやハンドソープを使って泡をつくり、「20秒以上」かけて丁寧に洗うのがポイントで、頻りに手洗いする事が大切です！

普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保ちます。

咳エチケット

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させない為に、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる事です。

北本建設からお知らせ

システム建築のビルダーです!

- Point1最大無柱スパン60mフレーム
- Point2短納期で低コストを実現
- Point3フレキシブルに対応
- Point4屋根断熱性能はALCの約2倍



建物は定期的な屋根や外壁のメンテナンスで長持ちさせる事が出来ます！大切に長持ちさせるお手伝いをさせていただきます。
yess建築は意匠性に優れフレキシブルな目的や用途に応じたオーダーメイド感覚のシステム建築です

〒364-0003 北本市古市場三丁目131番地
北本建設株式会社 ☎ 048-591-1234

担当者 太田まで

※耳寄り情報を求めています。
喜んでお伺いいたします。