

新型コロナウイルスと インフルエンザの違い

1

新型コロナウイルスの主な症状：呼吸促迫、呼吸困難が出ているかどうか。

コロナウイルスの初期症状はインフルエンザと類似しているので、単に発熱、頭痛、筋肉痛（倦怠感）などで判断することは確かに難しいです。しかし、今回の新型コロナウイルスは、多くの感染者は呼吸困難など下気道感染症状が伴う傾向にあります。

もし、「風邪」を引いたと気づいて、また呼吸困難や呼吸促迫の症状があった場合、ご注意ください。

2

7日目は潜伏期間と重症発症に関わるから肝要。

2月19日付、中国国家衛生健康委員会（国家衛健委）が発表した『新型コロナウイルスに感染した肺炎の治療手引き（試行第六版）』によると、現時点の流行病学の調査によれば、**潜伏期間は1-14日とされ、3-7日の場合が一般的であります。**

また、1月27日付の国家衛健委が公表した『新型コロナウイルスに感染した肺炎の治療手引き（試行第四版）』のディテールによると、**重症患者は一週間後に呼吸困難を発症するケースが多いと記載してあります。**



自宅で出来る予防対策とは

1

窓を開けて換気すれば、ウイルスを拡散させるのか。

窓を開けて換気することは、部屋のウィルス量を減少させることや室内空気の入替えることに役立ちます。「希釈」された室外の空気が、ウイルスを室内に持ち込む可能性はほとんどありません。

家の中に急性気道感染症の疑いがある患者がいる場合、換気する際にはドアを開けずに窓を開けてください。また、患者がいる部屋の空気を清潔なエリアに拡散しないために、換気・通風システムなどを使用しないでください。

2

どういった状況で自宅隔離が必要となるのか。

現段階では、以下に該当する方は自宅隔離の必要がある：

1. 症状が軽い疑似症患者

医師により新型コロナウイルスに感染した疑いがあるが、症状はまだ軽い段階で、自宅隔離と明確に勧められた患者。

2. 濃厚接触者

濃厚接触者とは、感染症患者（確定例）または高度疑似症患者と密接に接触した者。次のいずれかに該当するものは、濃厚接触者となり、自宅隔離の対象者となります。感染した可能性がある場合、各都道府県に設置されている「帰国者・接触者相談センター」にご相談下さい。

- (1) 感染症患者（確定例）と、同居している者、同じ教室にいた者、同じ職場にいた者、またはその他の濃厚接触歴のある者；
- (2) 感染症患者を診察、看病、訪問した者、効果的な予防感染の措置を取っていなかった者；
- (3) 感染症患者と同じ病室に滞在した者；
- (4) 感染症患者と同一の交通機関を利用し、近距離の接触があった者；

上記(4)に対して、特にご注意ください。「各自治体」、メディア、または権威ある関係機関が公表した感染症患者の電車や飛行機など公共交通機関の利用情報にご注意ください。もし感染症患者と同じ車両に滞在したことが分かったら、自宅隔離する上で関係機関にご相談下さい。

3. 現地医療機関から隔離が必要とされるその他の方

発熱の症状（体温 $>38^{\circ}\text{C}$ ）があり、かつ以下の(1)～(3)いずれかに該当する場合、保健所また指定医療機関にご相談ください。

呼吸困難または息苦しさなどが伴う場合；

新型コロナウイルス感染症の患者（確定例）と濃厚接触歴のある者；

高血圧または心臓病など心臓・脳・肝臓・腎臓等基礎疾患のある方。

（※ 上記内容は一般地域の一般方向けの自宅隔離ハンドブックであり、感染多発地域とされる地域では、より厳格な（在宅隔離）措置が実施される可能性がありますので、ご注意いただきますようお願いいたします。）



自宅隔離する場合は どうしたらいいか

1 できる限り家族と部屋を分けて暮らしましょう。 望ましい環境は以下の通り:

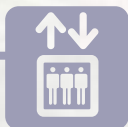
- **風通しが良い**:少なくとも換気できる窓が1つあり、十分な換気ができる部屋(屋外向き)がベスト、汚染された空気を屋内の公共エリアに流れ込むことを避けましょう;
- 個別トイレやお風呂付きの部屋;
- **消毒しやすい**木製や金属製の家具を使用してください。(もし布製や革製の家具であれば、使い捨てのビニールシートで覆うこと);
- 部屋にあるものを減らすことで感染のリスクを低減することができ、消毒する手間も減らせます。

2 自宅隔離する場合、主に必要な物: 消毒用品、生活用品など。

- 体温計:1日2回(朝晩)の体温測定をし、健康状態をモニターします。
- マスク:N95マスクや使い捨ての外科マスク(PFE、VFE、BFEマスク)。
- 消毒液:塩素系消毒液(アルコール:アルコール濃度75%以上のもの、アルコールスプレー、アルコールウェットティッシュなど)。
- 石鹼/ハンドソープ:通常の石鹼・ハンドソープで良い。ハンドジェルを使う場合、アルコール濃度の高い方を使用してください。
- ティッシュペーパー:厚くて吸水率の高いものを選びましょう。
- 専用のゴミ袋やフタ付きのゴミ箱:使用したマスクや他の分泌物の処理に利用してください。
- 使い捨てのタオル,または個人専用のタオル。

3 自宅隔離する場合、症状変化を 下記のように判断すべきである。

- 自宅で隔離する方は毎日**少なくとも2回**体温測定を行い、また、病気が快方に向かうまできちんと様子を見て記録してください。
- 注意すべき症状:**咳、呼吸困難、呼吸促迫、胸部圧迫感、体のだるさ、下痢**など。
- 熱がだんだん下がり、症状が軽くなり、快方に向かっているのであれば、様子を見るだけで良いです。
- もし上記の症状が続き、快方する傾向が見えない場合、住民自治会や自宅隔離を管理する機関に連絡した上で、**速やかに受診してください**。(感染が疑われる場合、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」にお問い合わせください。)



エレベーターでの 感染リスクはありますか

1

エレベーターは密閉空間であり、感染者と同乗する場合、咳やくしゃみや話す時に口から飛び出す飛沫によって感染する可能性があります。

飛沫がエレベーターのボタンや壁に付着すると、ウイルスは接触感染により次のエレベーター利用者へうつす可能性があります。例えば、ウイルスが付着したボタンや壁を触った手で口や鼻や目などを触ることで粘膜から感染する可能性が高くなります。過度な心配は必要ありません。

感染予防対策の三つのポイントに心を掛けましょう。(エレベーターに乗る時):

マスクを着用しましょう

手で顔を触らない心がけをしてください

外出先から帰宅時にこまめに手を洗いましょう

手袋をはめない場合、ティッシュで指先を包むようにエレベーターのボタンを押すことも、良い方法の一つとして現在中国で流行しています。



特に注意すべきなのは、利用したティッシュとマスクなど、**汚れたところに触れないでください**(例えば:マスクの表など)。

仮に触れた場合、速やかに石鹸と流水で**20秒程度**、手を洗いましょう。



子持ち家庭では、 流行期間中どうすればいいですか？

1 子供を連れて外出する場合、 どうやって予防するか。

外出を控えるのが最良の予防策です。

- 外出が必要な場合、なるべくタクシーやマイカーを利用してください。バスや電車など人が密集している公共交通機関を控えてください。歩ける距離であれば、徒歩が最適な選択です。
- 大人と子供ともきちんとマスクをつけてください。マスクをこまめに交換して常に綺麗な状態で使うようにしてください。また、マスクの表面に付着したウイルスが手にうつる恐れがあるので、表面を触らないようにしてください。
- ハンドジェルなどを常に携帯することで、外出先で子供がものに触れたらすぐに消毒できるようにしておいてください。しっかり消毒するまで、子供に手を口に入れたり、目や鼻をこすったりさせないようにしましょう。
- 外出先から帰宅時、すぐに正しく手を洗いましょう。子供に部屋着に着替させるとともに、触れ合い中にウイルスを子供にうつさないように、親も着替えるように心掛けましょう。

2 子供を新型コロナウイルスから守る 食事のポイント。

食べ物を十分に加熱してください。特に肉類と卵類。

- 生の食品と加熱済食品はそれぞれ専用のまな板や包丁などの調理道具を用意して取り扱い、お皿も混用しないようにしてください。また、生の食品と加熱済食品をそれぞれ下処理する際、必ず手を洗いましょう。食事の支度の後、手を洗うまで子供と接触しないようにしてください。
- また、新型コロナウイルスは唾液を介して感染するので、大人が口に入れたものを子供に食べさせないでください。子供の食べ物をフーフーと息を吹きかけて冷ますことも避けてください。これらの過程で、うっかりとウイルスを子供に感染させる可能性があります。

もし可能であれば、家族と食事する時、交差感染を避けるため、大皿からの取り分けはしないで、別々に盛りつけましょう。

- 子供に「肉類や魚」を食べさせてもいい？
可能ですが、必ず十分に加熱してください。
現段階では、検疫済みの肉類や海鮮類そのものにより新型コロナウイルスに感染する根拠はないので、食事は安心して食べてください。
- 肉類にせよ卵類にせよ、必ず十分に加熱して食用するようにしてください。また、保護なしで生きた鳥類に接触しないでください。



妊婦は流行期間 何に注意すべきですか？

1

妊娠検査の時の感染予防ポイント。

感染症が流行している時、妊娠検査のため外出する場合、以下のポイントをご留意下さい。

- **公共交通機関のご利用を避け**、なるべくタクシーやオンライン配車サービスやマイカーをご利用ください。
- **なるべく病院での滞在時間を減らし**、同行の家族が代わりに列に並ぶようにしてください。また、人が少ない風通しが良い場所で待機、なるべく室内に滞在する時間を減らしましょう。
- 自宅から病院まで移動の途中、必ず**N95マスクや医療用マスクを着用**、また手袋の使用もおすすめします。
- ハンドジェルや消毒ウェットティッシュを常に携帯し、手を洗う場所がない環境でも、手の消毒を徹底しましょう。
- 手で目や鼻や口に触らないでください。
- 妊娠検査から帰宅したら、マスクを適切に処理し、直ちに部屋着に着替え、手と顔を洗いましょう。
- 病院滞在中または移動の途中、なるべく他の人と**1メートル以上の距離**を置くように心掛けましょう。

2

感染症流行時は母乳育児を続けるか。

- 健康なお母さんの場合、感染症流行時でも母乳育児を続けることができます。**こまめに手を洗い**、授乳する際、赤ちゃんに接触する体の部分の消毒を心掛けましょう。
- 自宅隔離の基準を守り、赤ちゃんに近づく時、**医療用マスクを着用し**、赤ちゃんと濃厚接触する前に手を洗うことを徹底しましょう。特に手首、二の腕と上着の清潔度に気をつけてください。
- 感染が疑われるお母さんや、または新型コロナウイルスの感染が確認され**まだ治療に至らないお母さん**の場合、**授乳を避けるよう**推奨します。
- 特に注意が必要なのは、**ロピナビル (Lopinavir)**、**リトナビル (Ritonavir)** のような抗ウイルス薬を服用期間中のお母さんの場合、**授乳を避けるよう**推奨します。
- 呼吸器感染症の症状が出現したが、新型コロナウイルスの感染の疑いがないと判断された場合、**医師の指導のもとで授乳**してください。

肝胆一古劍，波濤西浮萍。