



# 新型コロナウイルス感染症く感染拡大に備えるく

北海道内の新型コロナウイルス感染症の感染状況は、感染者数の増加傾向がみられ、若い世代でも感染が広がり、いつ、どこで感染してもおかしくない状況です。予防対策のひとつとしてワクチン接種が進んできていますが、今後も家庭、職場、友人との交流等、様々な場面で予防対策を徹底する事が必要です。



## 新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナウイルス）の感染経路

新型コロナウイルスは、健康な皮膚から体内に入る事はないとされていますが、人の目、鼻、口などの粘膜の細胞（受容体）から侵入し、体内で増殖します。

### ●飛沫感染

感染した人の咳、くしゃみ等に含まれるウイルスを他の人が口や鼻から吸い込む事により感染します。ただし、換気の悪い空間では、咳やくしゃみなどの症状が無くても、近距離で人と会話するなどにより、感染するリスクがあるとされています。



### ●接触感染

感染者の手にウイルスが付き、その手で周りの物に触れて物にウイルスが付き、他の人が同じ物に触った手で目、鼻、口などを触る事で感染します。物に付いたウイルスは、プラスチックの表面では最大72時間、ボール紙では最大24時間程度、生存するとされています。



### 感染から発症までと、他の人に感染する可能性がある期間は？

ウイルスに感染してから症状が出るまでの潜伏期間は1日～14日程度ですが、感染後5日前後で症状が出る事が多いとされます。また、他の人に感染させる可能性がある期間は、新型コロナウイルスでは症状が出る2日前から発症後7日～10日程度と考えられています。特に、発症の直前、直後にウイルスの排出量が高まるため、無症状の方からも感染する可能性があります。

### 新型コロナウイルスの主な症状

新型コロナウイルスの初期症状では、発熱、呼吸器症状（咳、咽頭痛）、頭痛、倦怠感などインフルエンザや風邪と似た症状がみられますが、嗅覚・味覚障害を伴う場合もあります。また、多くは軽症で経過するとされますが、一部にはウイルスによる肺炎の進行や、血栓ができる事により、心臓や脳等で臓器障害を起こす等の合併症も報告されています。

表 インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の相違点

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
症状の有無	ワクチン接種の有無などにより程度の差があるものの、しばしば高熱が出る	発熱に加えて、味覚障害、嗅覚障害を伴うことがある
潜伏期間	1～2日	1～14日（平均5.6日）
無症状感染について	10% 無症状患者ではウイルス量は少ない	数%～60% 無症状患者でも、ウイルス量は多く、感染力が強い
ウイルス排出期間	5～10日（多くは5～6日）	検査で陽性となる期間は長いですが、感染力があるウイルスの排出期間は10日以内
ウイルス排出のピーク	発病後2～3日後	発症日
重症度	多くは軽症～中等症	重症になりうる

\*日本感染症学会「今冬のインフルエンザとCOVID-19に備えて」2020.12月改訂 より引用

# 感染予防対策

## ■適切なマスクの着用

マスクは飛沫を出す側からのウイルスの拡散を防ぐ効果があります。また、会話をする双方で着用する事により、相手側がウイルスを吸い込むのを抑える効果が高まります。一般的なマスクの素材として「不織布」マスクの予防効果が高く、次いで「布」、「ウレタン」の順に効果があるとされますが、どの素材でも、サイズの合ったマスクで鼻から顎までしっかりと覆う事が大切です。



鼻の形に合わせて隙間をふさぐ



あごの下まで伸ばし、フィットさせる

## ■手洗い

手指に付いているウイルスの量は、流水ですすぐと100分の1程度まで、石鹸で10秒もみ洗いしてから流水で15秒ですすぐと1万分の1程度に減らす事ができます。手洗いができない状況下ではアルコール消毒も有効です。他の人と共有する物に触れた時、外出から戻った時、調理の前、食事の前、トイレの後等、こまめに手洗いをしましょう。



## ■身の回りの物の消毒

よく手で触る場所は、アルコールや次亜塩素酸ナトリウム(漂白剤を薄めて使用)による消毒が有効ですが、界面活性剤を含む台所用・住宅用洗剤を使用して掃除をする事でウイルスの感染力を弱める事ができます。(有効な製品のリストは「NITE」のウェブサイトを確認できます。)

## ■「密」の回避

人と接する場面では「密閉」空間とならないように換気をする、「密集」しないために人と人の距離をとる、「密接」して会話する事を避けるなど、感染リスクを少なくする行動をとりましょう。



## ■ご家庭でのごみの捨て方

咳やくしゃみなどの風邪症状がある場合は、使用済不織布マスクや鼻をかんだティッシュ、おむつなど、身体に触れた衛生用品等は、ビニール袋等で密封したうえで、家庭用ごみ(燃やすごみ)指定袋に入れて出してきましょう。また、収集作業中に袋が破れて中身が散乱しないよう、ごみ指定袋(燃やすごみ・燃やさないごみ)を出す際には、空気を抜き、しっかり結びましょう。

## ■正しい情報の確認

ワクチンや予防対策に関して、SNSなどでは不確かな情報が広がる場合があります。厚生労働省など公的機関の情報も参考にして、うわさに流されないようにしましょう。

## 発熱や咳など心配な症状があり、受診をお考えの場合には

感染予防に気をつけていても、誰もが感染する可能性があります。かかりつけ医に相談する際には、必ず受診前に電話をして、受診が可能かどうかをご相談ください。また、どこに受診するか迷う場合には、下記の相談窓口にお問い合わせください。

「北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター」  
24時間相談窓口  
☎0120・501・507(フリーダイヤル)

北海道ホームページ  
「ご相談・問い合わせ  
(コロナ)」

