

大蔵村版

第 2 版

新型^{しんがた}コロナウイルス^{せつめいしよ}の説明書

- Step 1** 新型コロナウイルスについてのおさらい p 1-3
- Step 2** 第 2 波に向けて備えよう p 4-7



石けんでの
手洗い大切だよ！

正しい知識を身につけて、ウイルスと向き合いましょう！

現時点での正しい情報を確認して作っていますが、今後新しい情報が出る場合もあります。最新情報をご確認ください。



Ver 2020.6.17

文責：大蔵村診療所 深瀬 龍

新型コロナウイルスについてのおさらい

どんな症状が出るの？

基本は「風邪」の症状です。

匂いがわからない（嗅覚障害）・味がわからない（味覚障害）といった症状が出る場合もあります。

よくある症状



発熱 (37.5℃以上)



咳や息苦しさ



だるさ

こんな症状もあるかも？



のどの痛み



鼻水



嘔吐や吐き気



下痢

なぜ怖いのか？

ちりょうほう

治療法がない

新種^{しんしゆ}のウイルスなので現在研究^{げんざいけんきゆううちゆう}中で、インフルエンザ^{ちが}と違ってワクチンは開発段階^{かいはつだんかい}です。確実に^{かくじつ}症状^{しやうじやう}を治^{なお}したり、死亡率^{しぼうりつ}を下げたりする治療薬^{ちりやうやく}もまだ研究段階^{けんきゆうだんかい}のため、確実な治療法^{かくじつ ちりやうほう}がないのが現状^{げんじやう}です。

しかし、多く^{おお}の人は自分^{ひと}の免疫^{めんえき}だけで治^{なお}せる病気^{びやうき}でもあります。

あつ か

わりあい

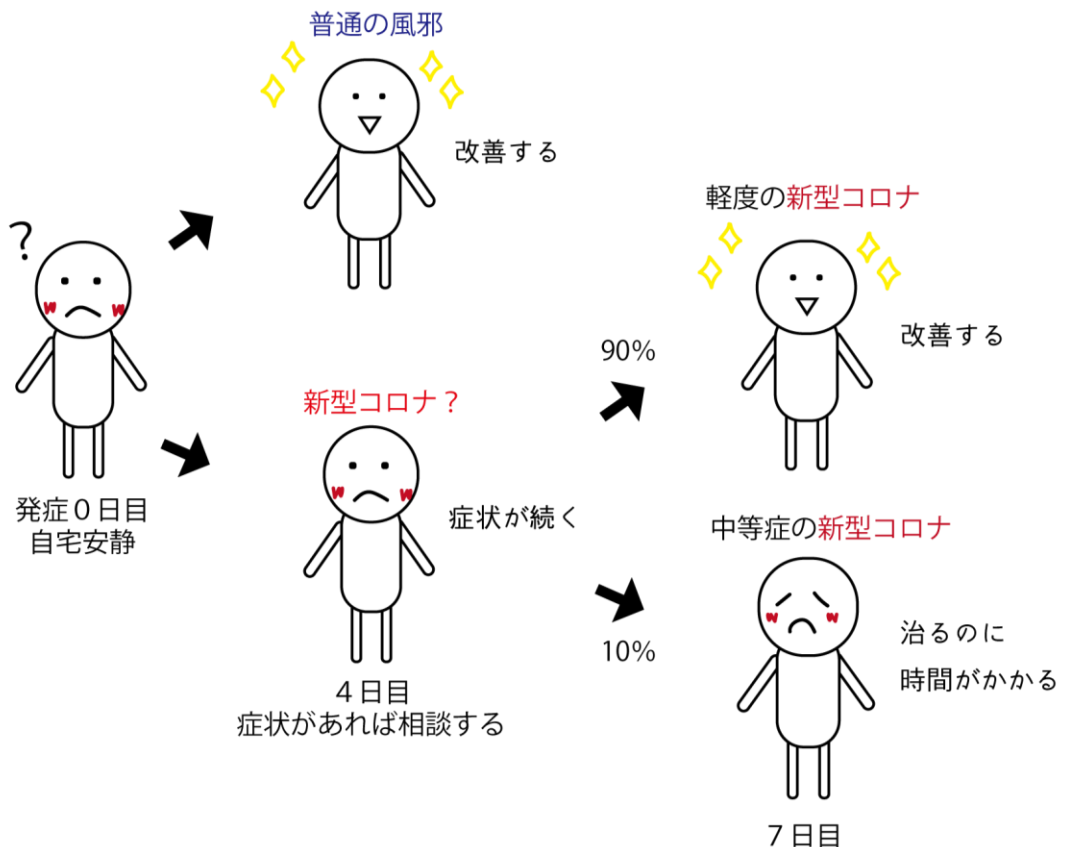
ふつう

か ぜ

たか

悪化する割合が普通の風邪より高い！

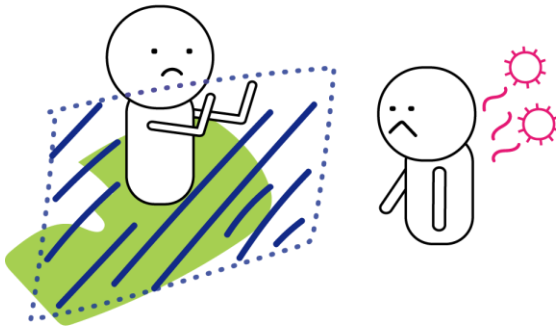
症状^{しやうじやう}が出ても90%の人は普通の風邪^{ふつう かぜ}で済みます。しかし、10%の人が悪化^{あつか}して、肺炎^{はいえん}になる可能性^{かのうせい}があります。さらに、2.5%の人がより悪い状態^{よりわる じやうたい}になり、いろいろな治療^{ちりやう ひつやう}が必要^{ひつよう}になります。普通の風邪^{ふつう かぜ}よりも悪化^{あつか}する割合^{わりあい}が高い^{たか}のが特徴^{とくちやう}です。悪い状態^{わる じやうたい}になっても治療薬^{ちりやうやく}がないため、悪化^{あつか}してもできる治療^{ちりやう}が限^{かぎ}られているのが怖い^{こわ}ところです。



新型^{しんがた}コロナウイルスは終わったの？^お

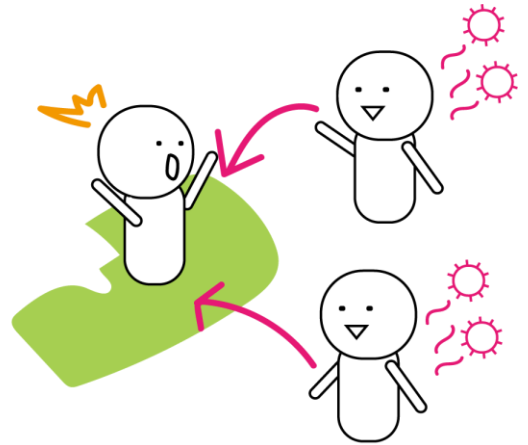
残念ながら、まだ終わっているか、わからないのが現状^{げんじょう}です。

緊急事態宣言中^{きんきうじたいせんげんちゅう}



ヒトの流れを止めて
ウイルスの流れも止めた

緊急事態宣言解除後^{きんきうじたいせんげんかいじょご}



ヒトの流れとともに
またウイルスが入ってくるかも？

ヒトの流れが再開^{なが}する中で、また大蔵村^{さいかい}や山形県^{なか}に新型コロナウイルス^{おおくらむら やまがたけん しんがた}が入ってくる可能性^{はい}はゼロではありません。

しかし、これから大切なことはヒトの流れを拒否^{たいせつ}することではありません。

大切なこと^{たいせつ}

- 1 ウイルス感染^{かんせん}のリスクをできるだけ小さく^{ちい}すること
 - 2 第2波^{だい は}が広がる事態^{ひろ}に備えて^{じたい}おくこと^{そな}
- 一人ひとりが対策^{ひとり}を心^{たいさく}がけることが大切^{こころ}です。

だい は む そな 第2波に向けて備えよう

ウイルスへの感染リスクを小さくする

感染へのリスクをできるだけ小さくするため、個人でできる、もらわない・うつさない対策を続けましょう。

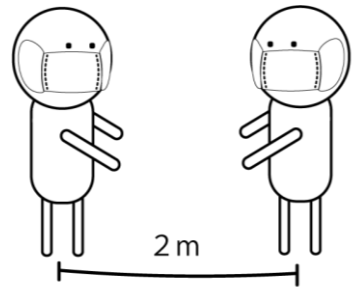
もらわない



石けん手洗いが最強！



アルコールも有効

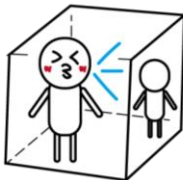


お互い距離に気をつける
電話・メール・SNSで
心は近距離を保とう！

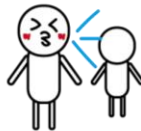
3密を避ける



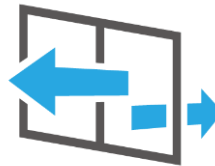
密集



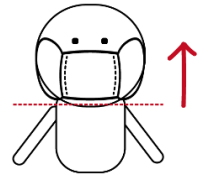
密閉



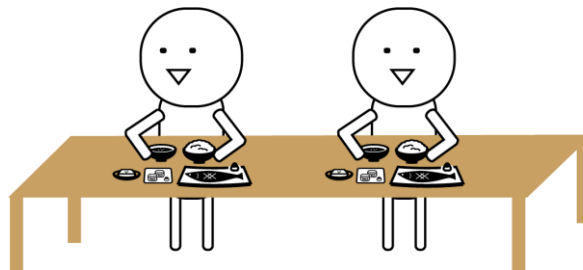
密接



部屋の換気を徹底する！

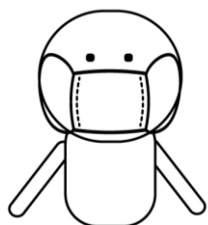


首から上を触らない！



食事はできるだけ少人数で。(向き合わず、横並びで)
大皿から取り分けず、ワンプレートや小皿で一人分に

うつさない



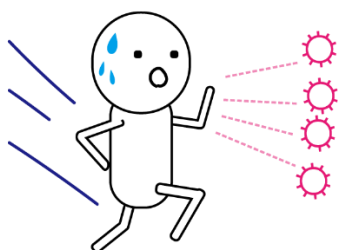
マスクをつける
(ばらまき予防)



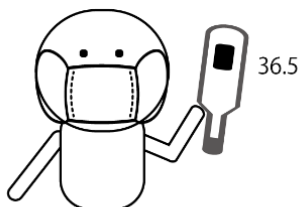
咳やくしゃみは
腕でふさぐ



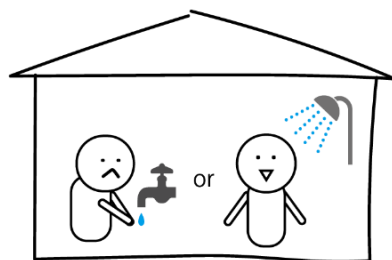
ハンカチやティッシュも◎



激しい呼吸に注意!!
(運動・歌などで
より遠くまでウイルスが移動)

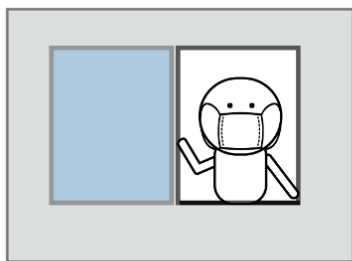


毎日検温・体調チェック
(あやしい時は休む+相談)

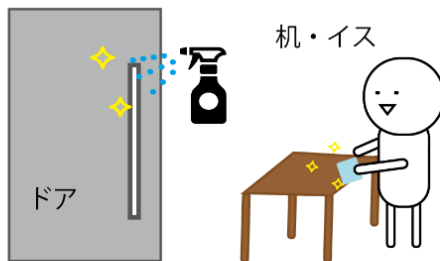


帰ったらまずは
手洗いかシャワー

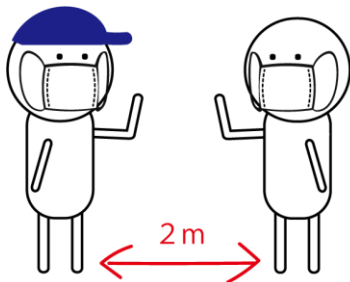
職場での対策



換気をしましょう



手で触れる共用部分の消毒



業務中も3密
(密集・密接・密閉)を避ける



リモートワークを
導入する

第2波が広がる事態に備える

また、新型コロナウイルスの感染が広がった時に備えて、できるだけ準備をしておきましょう。

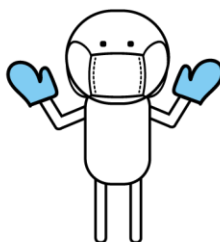
個人での備え



マスク



石けん



可能なら
使い捨て手袋や
クロス、除菌シートも



手指消毒

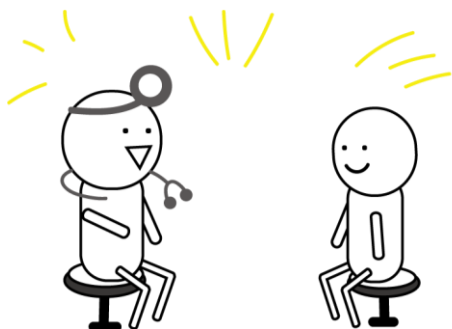


漂白剤

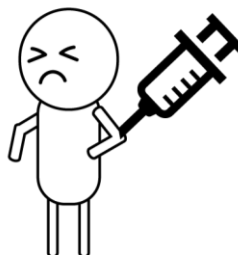


体温計

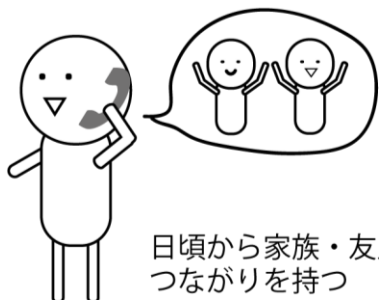
備蓄を用意する



かかりつけを決める
(医院・薬局・歯科)



打てるワクチンは接種する
(インフルエンザや肺炎球菌、
お子さんの定期予防接種など)



日頃から家族・友人と
つながりを持つ



歯をきれいに

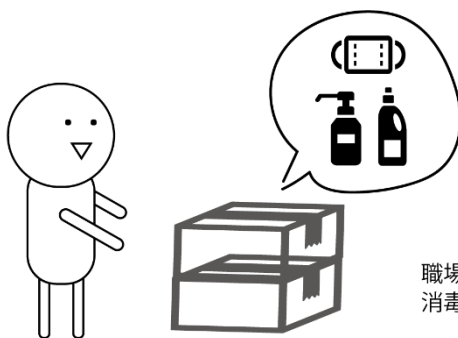


運動に取り組む

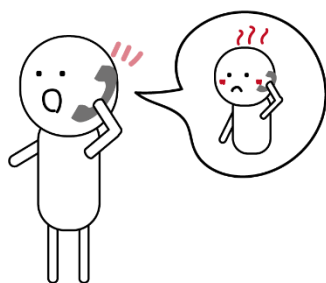


減酒・禁煙

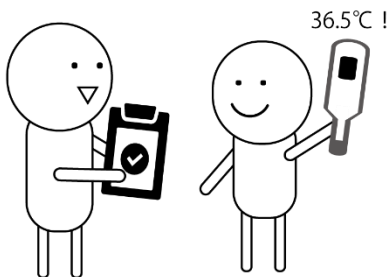
健康な身体を目指す



職場でもマスクや
消毒液などを備蓄しておく



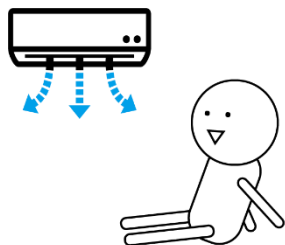
風邪をひいた時の
対応を決めておく
(連絡先・休みの扱い・給料など)



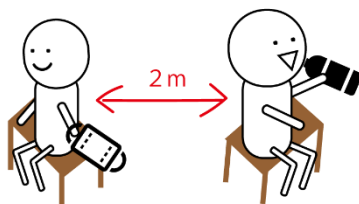
お互いに体調を
確認しあう！

———— etc ————

ねっちゅうしょう き 熱中症にも気をつけましょう



暑さを避けましょう
涼しい服装とエアコンなどで
部屋の温度を調整しましょう



適宜マスクをはずしましょう
屋外で人との距離が確保できるときは
マスクをはずしましょう



マスクをつけているときは
激しい運動は避けましょう



のどがかわく前に水分補給を
大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに