

# 正しく知って正しく防ごう 新型コロナウイルス

## 市長メッセージ

全国的に新型コロナウイルス感染症の感染者数が急拡大を見せる中、栃木県においても新規感染者がさらに拡大し、日光市においても連日、感染者の発生が確認されています。このような中、栃木県では、深刻な医療提供体制の機能不全を招くリスクが高いことから、12月30日に警戒度レベルを「特定警戒」に引き上げ、県民に不要不急の外出自粛を要請しています。

このような状況のなか、市民の皆さまにおかれましては、感染の拡大に対し、不安をお感じのことと思います。感染拡大を防ぐためには、このウイルスに対する正しい知識をしっかりと持ったうえで感染予防対策に取り組むことが重要です。

新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染しうる病気です。私たちが戦うべき相手は、人ではなくウイルスです。ぜひ、このチラシで正しい知識を身に着け、事実に基づかない情報やうわさに惑わされることなく、冷静な判断と行動のもと、感染予防対策を徹底していただきたいと思ひます。

私たち一人ひとりの努力が、大切な家族や身近な人を守り、お住いの地域を、そして国際観光文化都市日光市を感染から守ります。

市民の皆さま、不安な気持ちに負けず、今、それぞれの立場でできることを行っていきましょう。

日光市長 大嶋 一生

## ★ウイルスとは…

自分自身で増えることはできませんが、ヒトや動物の粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えることができます。つまり、ウイルスは、ヒトや動物の細胞の中でしか生きられないということです。

## ★ウイルスの感染する力

ウイルスは粘膜に入り込むことはできますが、健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけといわれています。

物の表面に付いたウイルスは、時間がたてば壊れてしまい感染力を失います。新型コロナウイルスは、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時間生存できるといわれています。

## ★新型コロナウイルスの感染の仕方

潜伏期間は、1日から14日(5日程度で発症することが多い)。感染可能期間は、発症の2日前から。主な感染経路は、飛沫感染と接触感染で、飛沫感染が主体といわれています。

### 「飛沫感染」とは…

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染することをいいます。



### 「接触感染」とは…

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることで粘膜から感染することをいいます。



## 新型コロナウイルス感染者発生に至る一般的な流れ

◎感染者等への対応は、日光市の場合は栃木県県西健康福祉センター(保健所)が主体となって行います。

### 1. 本人に疑われる症状が現れた場合

- ①まずはかかりつけ医等最寄りの医療機関に電話相談  
かかりつけ医等最寄りの医療機関に連絡できない場合は、受診・相談センターに連絡  
受診・相談センター(☎0570-052-092) (診療・検査医療機関を案内)  
↓(電話相談の上、案内された方法で受診)
- ②診療・検査医療機関を受診  
↓(診察の結果、必要があれば検査)
- ③検査結果の判明  
↓
- ④陽性であれば入院等加療  
↓(県西健康福祉センターによる濃厚接触者等の調査)
- ⑤退院(主治医および保健所の判断による)

退院後4週間は、健康観察期間  
(※)となる

### 2. 感染者の濃厚接触者となった場合

- ①県西健康福祉センターによる濃厚接触者等の調査  
↓(濃厚接触者特定)
- ②診療・検査医療機関等を受診  
↓(必要に応じて検査)
- ③検査結果の判明  
↓  
以下、陽性が判明した場合は1と同様

濃厚接触者は、検査結果が陰性であっても、感染者との最終接触後2週間は、健康観察期間(※)となる

## PCR 検査の対象者

- ・医師が、総合的に判断した結果、新型コロナウイルス感染症と疑う者
- ・保健所の調査により、濃厚接触者と認められた者
- ・その他、保健所長(医師)が検査を必要と認めた者

## 濃厚接触者は、以下を基本に保健所が調査の上、判断し決定します

症状が出た日(無症状の場合は、陽性判定が出た検体の採取日)の2日前から、入院、自宅や施設等へ待機するまでの期間に接触した者のうち、次の範囲に該当する者

- ・患者と手で触れることのできる距離(目安として1メートル)で、必要な感染予防策(マスク着用や手指消毒など)無しで、患者と15分以上の接触があった者
- ・患者の気道分泌物もしくは体液などの汚染物質に直接接触した可能性が高い者  
気道分泌物=鼻水や痰など  
体液=血液、嘔吐物、便・尿など(汗は含まない)

## ※健康観察期間の過ごし方

- ・咳エチケットおよび手洗いの徹底と健康状態に常に注意を払うこと。
- ・不要不急の外出はできるだけ控え、やむを得ず移動する際にも、公共交通機関の利用は避け、外出時は、マスク着用および手指衛生などの感染予防策をすること(マスク着用の上、日用品の買い物など生活に必要な外出をすることは妨げない)。

# 栃木県の警戒度レベルが「特定警戒」に引き上がりました。

区域…栃木県全域

期間…令和2年12月30日(水)～令和3年1月31日(日)

※終期は予定。状況を見て判断

内容…**不要不急の外出自粛等**

特に、次の外出について注意

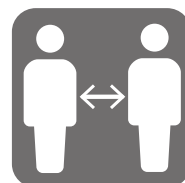
- ・1都3県(東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県)への往来
- ・夜間(20時以降)の外出



## 冬の感染防止対策～7つの基本～

### 1. 身体的距離の確保

- ・人との間隔はできるだけ空けましょう。
- ・会話をするときは、できるだけ真正面を避けましょう。



### 2. マスクの着用・咳エチケット

- ・外出時や屋内でも会話をするときは、症状がなくてもマスクを着けましょう。
- ・咳エチケットを徹底しましょう。



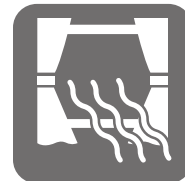
### 3. 手洗い

- ・家に帰ったら、まず手や顔を洗いましょう。
- ・30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗いましょう。
- ・こまめに手洗い、手指消毒もしましょう。



### 4. 換気と加湿

- ・風の流れることができるよう、2方向の窓を開けて換気をしましょう。
- ・窓が1つしかない場合は、入り口と窓を開け、換気をしましょう。
- ・加湿器などを使用し、適切な湿度(40%以上を目安)を保つと効果的です。



### 5. 3密の回避

- ・密閉空間を避けるため、こまめに換気をしましょう。
- ・密集を避けるため、人と人との距離を取りましょう。
- ・密接した会話や発声は、避けましょう。



### 6. 適切な運動や食事

- ・免疫力を高めるため、十分な休養とバランスの取れた食事を心掛け、適度な運動をしましょう。
- ・冬は夏場に比べて水分摂取量が減るため、水分摂取を心掛けましょう。



### 7. 健康チェック

- ・毎朝、体温測定しましょう。
- ・発熱や風邪の症状があるときは、無理せず自宅で療養しましょう。



## 「COCO<sup>コ</sup>CO<sup>コ</sup>A」厚生労働省 新型コロナウイルス接触確認アプリ

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、スマートフォンのアプリです。

自分をまもり、大切な人をまもり、地域と社会をまもるために、接触確認アプリをインストールしましょう。

詳しくはこちら

厚生労働省  
ウェブサイト



## LINE公式アカウント：栃木県 新型コロナ対策パーソナルサポート

お友だち登録をすると、県内の患者発生状況や警戒度推移などの最新情報が届きます。

また、体調をアンケート形式で答えると、適切な相談窓口が案内されます。

詳しくはこちら

栃木県  
LINE公式アカウント



## —悪いのはウイルス。感染者じゃない。—

感染された方や、そのご家族、関係者、医療に従事される方々などに対し、不確かな情報やうわさによる、差別や偏見、誹謗中傷、いじめなどは決して許されるものではありません。

そして、このような行為は、本来は関係がない方々に対しても不利益をもたらすこととなり、また、体調が悪い方が、その症状を訴えることを恐れ、結果として、感染が拡大することにもつながりかねません。

### 困った時は、一人で悩まず、相談を…

みんなの人権110番(様々な人権問題に関する相談) ☎0570-003-110

こどもの人権110番(いじめ・虐待など子どもの人権の相談) ☎0570-007-110

## 栃木県における新型コロナウイルス感染症の発生状況

最新の情報については、下記よりご確認ください。

### ・栃木県ホームページ

<http://www.pref.tochigi.lg.jp>

### ・日光市ホームページ(栃木県発表を受け、日光市民の感染状況のみ概要を掲載)

<http://www.city.nikko.lg.jp>

その他お問い合わせは 日光市新型コロナウイルス対策室 ☎21-5154