

新型コロナウイルスから身体を守る“免疫力”

私たちの周りには、新型コロナウイルスをはじめとするウイルスや細菌が存在します。これらから身体を守ってくれるのが免疫です。

日ごろから免疫力を高めることで、ウイルスや細菌に感染しても発症を抑え込むことができます。

免疫力を高めよう！

免疫力を低下させる要因はさまざまです。4ページからは免疫力を高めるためのコツを紹介します。また、高齢者や持病がある人などは免疫力を高めるとともに、感染症に注意しましょう。

【免疫力低下の要因】

睡眠不足

低体温

加齢

バランスの悪い食事

疲労

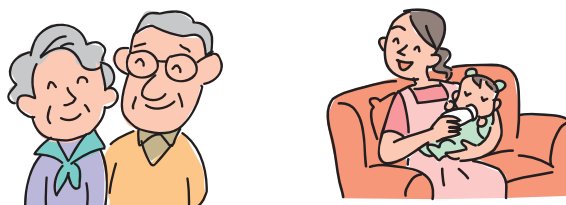
運動不足
運動過多

ストレス

喫煙

感染に気を付けたい人

- ◆高齢者 ◆妊娠中の人
- ◆乳幼児 ◆持病がある人
- ◆生活が不規則な人 など



体調を毎日確認しよう！

自分の体調を確認する習慣をつけましょう。下記の症状に一つでも当てはまる場合は、無理せず自宅で療養し、必要な場合はかかりつけ医に相談してください。なお、新型コロナウイルス感染症について不安に感じることがある場合は、健康課（☎042-581-4111）にご相談ください。



チェックポイント

- ☐ 平熱を超える発熱
- ☐ 咳・喉の痛みなど風邪の症状
- ☐ だるさ・息苦しさ
- ☐ 嗅覚や味覚の異常
- ☐ 体が重く感じる・疲れやすい など



家族から新型コロナウイルスの感染者が出たときは、以下の8点に注意して対応しましょう！

- | | | |
|----------------|----------------|------------------|
| ①感染者と部屋を分ける | ④こまめに手を洗う | ⑦汚れた衣服は洗濯してよく乾かす |
| ②感染者の世話は限られた人で | ⑤換気をする | ⑧ゴミは密閉して捨てる |
| ③マスクを着ける | ⑥みんなが触る場所を消毒する | |

新型コロナウイルス感染症の感染経路

感染症とは、ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して引き起こされるさまざまな病気のことです。

新型コロナウイルス感染症を防ぐには、新型コロナウイルスが体内に侵入する「感染経路」を断つことが大切です。



1 飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみと一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。



対策

- 3密を避けて“クラスター感染”を防ぎましょう！

クラスター感染とは集団感染のこと。感染者が集団の中にいると、その集団に感染が拡大する恐れがあります。さらにそこで感染した人が別の集団に加わることで集団感染が拡大していきます。元気な人でも感染していることがあり、この場合、気付かないうちに感染を広げてしまいます。体調に関係なく「3密」を避ける習慣が大切です。

① 換気の悪い密閉空間



② 多数が集まる密集場所



③ 間近で会話や発声をする密接場面



- 咳やくしゃみをするときは、咳エチケットを守り、飛沫が飛び散るのを防ぎましょう。
- マスクは隙間がないように口や鼻をしっかりと覆いましょう。
- こまめに換気をしましょう。
- 人との距離を1～2m空けましょう。

2 接触感染

感染した人に直接会っていない場合でも、感染した人が咳やくしゃみを押さえた手で触れたものに触ることで、間接的にウイルスに感染するリスクがあります。



対策

- 手洗いは感染症予防の基本です。こまめに手洗いをしましょう。帰宅時は手洗いに加え、顔を洗う、シャワーを浴びる、すぐに着替えをすることも有効です。
- スイッチやドアノブなどよく触れる部分を消毒しましょう。塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）を濃度0.05%に薄めて拭くのが有効です（濃度6%の製品の場合、500mLの水に対し、漂白剤をペットボトルのキャップ1杯弱で薄める）。※商品により濃度が異なりますので、商品パッケージの説明をご確認ください。
- マスクの表面などを不用意に触らないようにしましょう。着け外しの際はゴムの部分を持ちましょう。

※正しい手洗い、咳エチケットについては8ページをご覧ください

新型コロナウイルスに
負けない
からだ
身体づくり

防ごう！
知ろう！

新型コロナウイルス
感染症

世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症によって、私たちの生活は大きく変わりました。新型コロナウイルスから身を守るには、感染予防対策はもちろん、たとえ新型コロナウイルスに感染しても発症を抑え込めるよう、身体の免疫機能を高めることが大切です。今号では「新型コロナウイルスに負けないからだのポイント」を紹介します。