

- 放送日 3月24日(火)、3月31日(火)
- テーマ 「新型コロナウイルス感染症について」
- 出演者 諏訪保健福祉事務所
健康づくり支援課 保健師 青山 結花
- 聞き手とのやりとり(概要)

Q1 今回は、新型コロナウイルス感染症の症状の特徴や感染予防対策についてお話を伺います。

まず、コロナウイルスとはどのようなウイルスなのでしょうか？

A1 コロナウイルスとは発熱や咳などの症状を引き起こすウイルスです。人に感染するものはこれまでに6種類あることが分かっています。そのうち、MERS や SARS など、感染者が重症化する傾向のウイルスもあります。それ以外の4種類のウイルスは、一般的な風邪の原因の10~15%程度を占めていると言われています。

Q2 新型コロナウイルスに感染した場合、具体的にどのような症状がでるのでしょうか？

A2 発熱や咳、鼻水など、一般的な風邪の症状と似ていますが、症状が長引く傾向があります。また、強いだるさを訴える人もいます。

Q3 では、発熱などの症状がある時は、どうしたらよいのでしょうか？

A3 発熱や風邪の症状があるときは、学校や会社を休んでください。また、毎日、体温を測定し、記録して下さい。そして、医療機関を受診する前に必ず「有症状者相談窓口」にご相談下さい。諏訪保健所では24時間対応の相談窓口を開設しています。電話番号は0266-57-2927です。

Q4 マスクが品薄な状況となっているようですが、必ずマスクを着用する必要がありますか？

A 4 マスクは、咳やくしゃみに含まれるウイルスの飛散を防ぐ効果があるため、感染の拡大防止の観点からは、混みあった場所、特に換気が不十分な屋内や乗り物などを利用するときに有効です。一方で、屋外などでは、相当混みあっていない限り、あえてマスクを着用する必要はないと言われています。

ただし、咳やくしゃみなどの症状のある人はできるだけマスクを着用してください。マスクがない場合はハンカチやティッシュペーパー、袖、肘の内側などを使って口や鼻をおさえるようにしましょう。

Q 5 マスクを使用する際に注意することはありますか？

A 5 マスクを着用する際は、鼻の横やあごの下などに隙間ができないように着用して下さい。使用したマスクの表面には、ウイルスが付着していることも考えられます。マスクは繰り返し使用せず、毎日新しいものに替えましょう。また、マスク表面にはできるだけ触らないようにし、マスクを外した後は必ず手を洗うようにしてください。

Q 6 では、新型コロナウイルス感染症にかからないためには、どのようなことに気をつけたらよいのでしょうか？

A 6 こまめな手洗いやうがい、アルコール消毒など一般的な感染予防対策を意識して行ってください。

新型コロナウイルスは、咳やくしゃみで出た飛沫を直接吸い込んで感染する飛沫感染に加え、その飛沫で汚れた物や環境を触った手を介して感染する接触感染もすると言われていますので、手洗いや手指消毒がとても重要です。手洗いは外出後だけでなく、可能な限り頻回に行いましょう。手洗いの方法は、石けんをよく泡立てながらもみ洗いをし、洗った後は清潔なタオルなどで水分を十分にふき取るようにしましょう。家庭内でもタオルを共有しないことがポイントです。また、十分な睡眠やバランスの良い食事を取り、規則正しい生活を心がけ、免疫力を高めましょう。