

# 新型コロナウイルス感染症が流行しています

## 新型コロナウイルス感染症とは

姫路工学キャンパス保健室 2020.4.1

ウイルス性の感染症で、発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)、嗅覚や味覚の鈍麻を訴える方が多いことが特徴です。

感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日(多くは5日から6日)といわれています。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。

飛沫感染	感染者の飛沫(くしゃみ、咳)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します
接触感染	感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りのものに触れるとウイルスがつきます。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と粘膜から感染します。

重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。

特にご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

## 感染予防のポイント

○こまめな手洗い: 外出した後や調理の前後、食事前等に石鹸を使用して十分な手洗いを行いましょう。手指消毒用アルコールも効果があります。

○咳エチケット: 咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性があるため、マスクを着用するか、ひじの内側・ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆いましょう。手で覆った場合は、すぐに手を洗いましょう。

○人混みを避ける:

○免疫力を高める: 十分な栄養と休養を取りましょう。

○3つの密の回避:

国の新型コロナウイルス感染症対策専門家会議は、感染拡大の防止とクラスター(集団感染)を発生させないため、①換気の悪い密閉空間(密閉)、②人が密集している(密集)、③近距離での会話や発声が行われる(密接)、この3つの条件が同時に重なった場の回避を提言されています

## 注意する人

次の人は相談窓口にご連絡してください。症状がある人は、保健室に来室せずに直接相談窓口にご連絡してください。

風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上(高齢者や基礎疾患がある人は2日)続いている  
強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)、嗅覚鈍麻(匂いが分かりにくい)

発熱等の風邪の症状が見られるときは、大学への通学や通勤を休んでください

## 相談窓口

名称	専用電話番号	受付時間
姫路市新型コロナウイルス相談窓口	079-289-0055	8:35~21:00
兵庫県コールセンター	078-362-9980	24時間
神戸市新型コロナウイルス専用健康相談窓口(予防・健康不安、一般的相談)	078-322-6250	24時間
神戸市帰国者・接触者相談センター (感染者との接触、風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている方)	078-322-6829	24時間