

要警戒!

新型コロナウイルス感染症

空気が乾燥しやすく気温が下がる秋～冬は新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されており、より警戒が必要です。新型コロナウイルスへの感染が疑われるケースや、感染防止対策を確認しておきましょう。

監修

国立国際医療研究センター
国際感染症センター
国際感染症対策室 医長
忽那 賢志

新型コロナウイルス感染症

相談の 目安

- 息苦しさ(呼吸困難)・強いだるさ(倦怠感)・高熱などの強い症状のいずれかがある

*症状には個人差があります。「強い症状だ」と感じたらすぐに相談を。

- 高齢者・持病がある等重症化しやすい人*で、発熱やせきなど比較的軽いカゼの症状がある

*糖尿病・心不全・呼吸器の病気がある人、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤を使用している人。

- 重症化しやすい人でなくても、発熱やせきなどの軽いカゼ症状が続いている

*症状が4日以上続く場合は必ず相談すること。

かかりつけ医等の 地域で身近な医療機関に

電話で 相談

- 相談先に迷う場合は、「受診・相談センター」に電話相談すると、指定の医療機関を紹介してもらえます。
- 医療機関を受診し、医師が必要と判断した場合は、検査可能な医療機関にて「PCR検査」または「抗原検査」を行います。どちらも鼻の奥や唾液にウイルスがいるかを調べるものです。この場合の検査には健康保険を使うことができ、自己負担分も公費でまかなわれます。

重症化の原因は

免疫暴走?

新型コロナ重症化の一因として免疫暴走(サイトカインストーム)が指摘されています。これは、免疫細胞が病原体をやっつけようとするあまり、正常な細胞まで攻撃し、傷つけてしまう現象です。免疫が暴走すると、血栓症や急性の呼吸器不全、多臓器不全などを起こす可能性があります。

*相談・受診の流れや、「受診・相談センター」の名称などは変わることがあります。必ず最新の情報を確認し、指示に従ってください。

こちらも
要注意!

インフルエンザ

実は、国内では年間1,000万人がインフルエンザにかかり、約1万人が命を落としているとされています。ただ、新型コロナとの大きな違いは、ワクチンがあること。感染を100%予防するわけではないもの

の、発症の可能性を減らし、かかっても重症化を防ぐことができます。ワクチンの効果が出てくるのは約2週間後であり、持続期間は限定的なので、毎年流行前に受けましょう。





3密を避ける

「密閉」「密集」「密接」の3つの密は、感染しやすい状態です。3つがそろっていなくても、近距離での会話や、大きな声を出す場面では、飛沫感染のリスクが高くなります。2m以上（少なくとも1m）は距離をとり、会話するときはマスクをつけましょう。



会話のときはマスク

1時間に数分は換気を!

！食事の際はひと工夫を！

感染リスクが高い場面の一つが「食事」です。特に、大人数での会食やお酒が入る場合は、声が大きくなったり、周囲の人に近づいたりしがちなため、飛沫感染しやすくなります。他の人と食事をする際は、感染リスクを下げる工夫をしましょう。



おしゃべりは控えめに

対面は避け、横並びや対角線上に座る

大皿は避け、料理は別々に

ウイルスから身を守る!

基本を再確認

感染防止対策

他の人にうつさない!



手洗い・消毒

ウイルスがついた手で目や鼻、口を触るのは感染のもと。こまめに手を洗い、お店などではアルコール消毒を。極力手で顔を触らないようにすることも大切です。



毎日の健康管理

健康状態に合わせて、運動・食事・禁煙等、適切な生活習慣の実行を。また、毎朝体温測定を行い、体に異常・違和感がないかを確認しましょう。熱がある場合は、無理せず、自宅で休養してください。



せきエチケット

周囲の人にしぶきがつかないように、せきエチケットを守りましょう。

- マスクをつける
- ハンカチやティッシュで口と鼻を覆う
- 急な場合は、服の袖で口と鼻を覆う



移動に関する感染対策

感染が流行している地域への行き来は慎重に。発症したときのために誰とどこで会ったかをメモしたり、接触確認アプリを利用するのもおすすめです。

接触確認アプリ



必要な受診、避けていませんか?



新型コロナにかかるのが怖いからと、必要な通院を避けていませんか? 新型コロナへの感染を防ぐことができても、ほかの病気が悪化してしまったら本末転倒です。また、きちんと治療を受けて免疫力を維持することも、新型コロナの予防になります。右記に該当する方などは、必要な感染防止対策を行ったうえで、医療機関を受診してください。

【受診が必要なのはこんな方】

- 慢性疾患で定期的に通院が必要な方（オンライン診療もおすすめです）
- 特定健診・がん検診
※医療機関の実施状況を確認してください
- 健診で「要精密検査」「要治療」があった方
- 子どもの予防接種・乳幼児の健診 など