

# 新型コロナウイルス感染症に気をつけましょう

いま、世界中で「新型コロナウイルス感染症」という、新しいタイプの、うつる病気がはやっています。日本でも、とてもはやいスピードでひろがっています。このため、安倍総理大臣は4月7日の夕方、法律で決めた「緊急事態宣言」を出しました。この宣言は5月6日までです。この病気にまけないために、自分たちで出来ることが、いろいろあります。

## 「新型コロナウイルス感染症」って、なに？

- ・新型コロナウイルスは、熱・のどのいたみ・せきの原因になるウイルスです。病気がひどくなると、肺が悪くなり、息をするのが苦しくなることもあります。
- ・感染した人の症状（例）は、熱が出る／のどがいたい／せきが出る／体がだるい…などです。このような症状が1週間ほどつづくことが、特徴です。
- ・ウイルスは、感染した人のくしゃみ、せき、つばと一緒に飛び、他の人がそのウイルスを吸いこむことで感染します。また、ウイルスがついた手でさわった物を、他の人がさわることによって感染が広がることもあります。ひとりひとりが、**ウイルスに感染しない、ほかの人に感染させない**ように気をつけることが、とても大切です。

## 気をつけること

### 【“三密（さんみつ）”ってなに？】

新型コロナウイルスに感染しない／広がらせないために、「三密の場所に気をつけましょう」と言われています。三密とは何のことでしょうか。

——「三つの<sup>みつ</sup>密」で「三密（さんみつ）」——

【密閉（みっぺい）された場所】……窓やドアが開いていない、風通しの悪い場所

【密集（みっしゅう）した場所】……人がたくさん集まっている場所

【密接（みっせつ）した場面】……人と人との距離が近い場面

### 【病気になるために気をつけること、病気をうつさないために気をつけること】

#### 1. こまめに手を洗いましょう

- ・外から帰ってきた時や、トイレに行った後、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。
- ・せっけんを使って、一本一本の指や指の間、指先、手の甲、手首まで、いつもより時間をかけて洗いましょう。
- ・アルコールなどの消毒液を使うことも、効果があります。

#### 2. マスクをしましょう

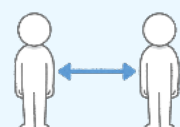
- ・マスクをしましょう（口と鼻をおおう）。鼻からあごまでをおおい、すきまがないようにします。
- ・せきエチケットをまもりましょう。マスクがない時は、うでの内がわやティッシュなどを当てて、つばなどが飛ぶのを防ぎましょう（使ったティッシュはすぐにゴミ箱にすてましょう）。
- ・マスクが手に入りにくくなっています。マスクは、お気に入りの布を使って、自分でつくることもできます。

#### 3. 人がいるところに行かないようにしましょう

- ・ひとりひとりができるかぎり外出をしないことで、ウイルスがひろがりにくくなります。
- ・どうしても生活に必要なときだけ（例えば、病院やスーパー、コンビニでの買い物）出かけるようにしましょう。
- ・外出は、できるだけ短い時間ですませましょう。買い物の時は、前もって買うものをメモしておきましょう。

#### 4. なるべく人とのきよりをあけましょう

人とのきよりは、約1～2メートル（両うでをひろげたくらい）あけましょう。



## 毎日の過ごし方について

### 【毎日のせいかつ】

- ・こまめに窓をあけて、空気の入れかえをしましょう。
- ・毎日、体温計で熱をはかって、記録をしましょう。ふだんの熱より高いときは、まずは家で休むようにします。
- ・生活リズムをくずさないこと、バランスよく食べ物をたべることを、心がけましょう。
- ・家の中でもできる運動(ストレッチなど)をしましょう。散歩も、人のたくさんいない場所なら OK です。

### 【情報とのつきあいかた】

テレビやインターネットには、新型コロナウイルスのニュースや情報がたくさん流れています。毎日、そういうたくさんの情報にふれていると、不安な気持ちがとてもよくなったり、ゆううつな気分がつづくこともあります。テレビやインターネットから、はなれる時間をつくることも大切です。

### 【ストレスとのつきあいかた】

- 行きたい所へ行けなかったり、これから先のことがわからない中で、ふだん以上のストレスにさらされています。そういう時期に、不安になったり、イライラするのは、自然なことです。ストレスに対処する方法をふやしましょう。
- ・マンガや本を読む、音楽をきく、料理をするなど、自分の好きなことを楽しむ時間をもちましょう。
  - ・ゲームや動画を見る時間は、いつもと同じくらいの長さにしましょう。

## 体調が悪くなった時は、どうしたらいい？

- ・熱があったり、体調が悪くなったときは、一緒に住んでいる人とも部屋をわけてすごします。
  - ・□ かぜのような症状（せき、のどのいたみ）、37.5 度以上の発熱が、4 日以上つづいている  
□ 体のだるさや息苦しさがある
- 上の症状が1つ、または2つともある場合は、「帰国者・接触者相談センター」に相談の電話をします。
- ・お年寄りや、もともと他の病気がある人は、症状が2日くらいつづいたら、相談の電話をしましょう。

○新型コロナウイルスに関する帰国者・接触者相談センター(厚生労働省ホームページ)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)

※自分が住んでいる都道府県の「帰国者・接触者相談センター」に電話をしましょう。

## 相談をしましょう

- ・「こういう場合はどうすればいいのかな？」など、いろいろ疑問に思うこともあるでしょう。自分でよくわからないときや、しんぱいなときは、まずは身近な人に相談をしましょう。
- ・厚生労働省には、電話で相談できる窓口もあります。  
電話番号:0120-565653(フリーダイヤル) 受付時間:9時00分~21時00分(土日・祝日も実施)
- ・全国の「発達障害者支援センター」でも、電話での相談にのってもらえます。

<http://www.rehab.go.jp/ddis/相談窓口の情報/>

### [参考情報]

- ・経済産業省 metichannel (YouTube 動画)「やってみよう！新型コロナウイルス感染対策 みんなでできること」  
(※マスクのつくりかたなども紹介されています。) <https://www.youtube.com/watch?v=WRhp0ZGVh0U&feature=youtu.be>
- ・日本赤十字社「感染症流行期にこころの健康を保つために [http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327\\_006138.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html)  
「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」 [http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)
- ・TEACCH プログラム研究会(※自閉症の人たちやそのご家族を支援している関係者向け) <http://www.teacchen.com/>