

新型コロナウイルス感染症対策について

志摩市新型コロナウイルス感染症対策本部

○どうやってうつる？

飛沫感染と接触感染により感染すると考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つば等)と一緒に放出されたウイルスを口や鼻などから吸い込むことで感染します。



接触感染

くしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人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。



(イラスト：政府広報オンライン)

○日常で気を付けることは？

・手洗い

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。



・咳エチケット

くしゃみや咳が出るときはティッシュなどで口と鼻をおおい、マスクを持っている人は正しく着用しましょう。



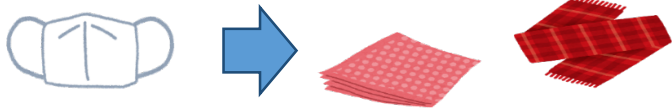
・換気

1～2時間に一度、5～10分程度窓を大きく開けて、室内の空気を入れ替えましょう。



○マスクについて

現在、予防用にマスクを買われている方が多いですが、感染症の拡大に効果的な予防には、風邪や感染症の疑いがある人たちに使ってもらうことが何より重要になりますので、必要な分だけ買うようにしてください。また、マスクが無い時はタオルやマフラーなど口を塞げるものでも飛沫を防ぐ効果があるので代用品を使いましょう。



○自宅でできる運動について

目標：1日10回×2～3セット

☆ご自身の体力に応じて、回数・セット数を調整しましょう。

1. 2. 3. 4

スクワット

- ①イスに浅く腰掛け、両足を肩幅に開く。
 - ②前かがみにならないように4秒かけて立ち上がる。
 - ③4秒かけてゆっくり座る。
- ※この時、膝がつま先より前に出ないように注意。

かかと上げ

- ①両足を肩幅に開く。
- ②イスや壁などに手を添えながらかかとをあげる。
- ③ゆっくりとかかとを下ろす。(余裕がある方は下ろした時に地面につかないところで止める。)

体重をかけないように注意



筋トレだけでなく、ウォーキングもおすすめです。仲間と歩く時は1～2mの間隔をあげ、1人で歩くのならマスクは不要です。また、日頃から体温を測定するようにしましょう。☆ケーブルテレビ「志摩の国チャンネル」にて、自宅でできる体操を放送中です。放送時間や詳しい内容については、志摩市のホームページをご覧ください。

○もしかして新型肺炎？と思ったら

37.5度以上の発熱など風邪の症状が4日以上続く人（高齢者、糖尿病、心不全など持病がある人は2日）や、強いだるさや、息苦しさのある人は下記の「帰国者・接触者相談センター」へご相談ください。

帰国者・接触者相談センター（土・日・祝日も対応）

伊勢保健所

0596-27-5137（9:00～21:00）

三重県救急医療情報センター

059-229-1199（21:00～翌9:00）