为避免感染新型冠状病毒感染症

～请周知人人可自保的预防对策～

（此资料是根据 1 月 30 日 12 点采集的信息做成）

有关新型冠状病毒感染症，不仅在中国，在日本、亚洲各地、美国、法国、澳大利亚等地也出现了确诊病例。世界卫生组织在目前的风险评价是人与人间的感染已认定，但是尚未成为“国际关注的突发公共卫生事件”。在我国虽已判明人与人间的感染，但就目前为止，尚未被认定是广泛流行的状况。因此，请采取预防一般感冒、流行性感冒等感染症的对策，通过在咳嗽、打喷嚏等时遵循一般性常识，遮挡口鼻控制飞沫喷出殃及他人，认真洗手等来预防病毒感染。

- **１．新型冠状病毒感染症是一种什么样的病？**
- **２．人人对此新型冠状病毒感染症可以采取的自保对策？**
- **３．怀疑“可能感染了新型冠状病毒感染症？”的话**

１．新型冠状病毒感染症是一种什么样的病？

所谓新型冠状病毒感染症？

认为是到目前为止，由尚未得到确认的在人类中发生感染的新种类病毒引起的感染症。

所谓冠状病毒？

就是在人，动物间广泛引起感染症的病毒。目前已知有 6 种冠状病毒可感染人类。其中导致严重的呼吸系统疾病的是 SARS-CoV（严重急性呼吸综合征冠状

病毒)及 MERS-CoV（中东呼吸综合征冠状病毒），其他即便感染，一般也止于感冒等轻度症状。

冠状病毒怎样传播感染？

新型冠状病毒怎样传播感染，目前认为有通过飞沫传播感染，接触感染两种方式。

（1）飞沫传播感染

病毒通过患者的喷嚏、咳嗽、唾液等飞沫排出，由他人从口、鼻吸入受染。

※主要传播感染场所：学校、剧场、

拥挤的电车内等公众聚集之处。

（2）接触感染

感染者用手遮挡喷嚏或咳嗽

之后触摸周边物体，导致病毒附着。

他人再用手摸这些被污染物品，

之后摸自己的口鼻而由黏膜感染。

主要传播感染场所：电车公交车等的吊环、门把手、开关等。

（插图：来自政府在线宣传资料）

2. 人人皆能对新型冠状病毒感染症采取的自保对策?

■ 为了预防感染新型冠状病毒

避免感染，不是过度地担心感染，而重要的是采取包括勤洗手 、戴口罩、咳嗽时遵循常识性作法，遮挡口鼻防止飞沫等喷出殃及他人等通常的预防感染症的对策。

(1)勤洗手

触摸门把手，电车吊环等各种各样的物体后，自己的手上有可能附着病毒。所以出门归宅后，做饭前后，用餐前等需要认真洗手。

(插图:来自政府在线宣传资料)

（2）平时的健康管理

平时注意保持充足的睡眠，营养均衡的饮食，由此提升自身免疫力。

（3）保持适当的湿度

空气干燥会导致喉咙黏膜的防御能力下降。容易干燥的室内可通过使用加湿器等，保持适当的湿度（50～60％）

※ 口罩的效果？

戴口罩能够高效地控制因咳嗽、打喷嚏喷出的飞沫，包含在飞沫中的病毒等病原体向周围飞散。所以有咳嗽和打喷嚏等症状的人，请积极主动戴口罩。

另一方面，以预防为目的，在公众聚集的场所，尤其是室内或公共交通工具内等通风不好的地方，认为戴口罩是预防感染的对策之一，但在户外等人非密集聚集的地方，戴口罩没有明显的效果。

请远离有咳嗽发热等症状的人，不去人多拥挤的场所，保持手指清洁，优先采取预防感染措施。

■为了避免传染给他人

＜咳エチケット＞ 咳嗽时常识性作法

因打喷嚏或咳嗽会有飞沫喷出，飞沫有可能含病毒，咳嗽时请遵循常识性的做法（注意以下几点）

・戴口罩
・用纸巾等遮挡口鼻
・紧急时用衣袖或上衣内侧遮挡飞沫等。
・与周围的人尽量保持距离

（插图：来自厚生劳动省）

＜口罩的正确戴法＞

（插图:来自政府在线宣传资料）

3. 怀疑“可能感染了新型冠状病毒感染症”的话

（插图：来自政府的在线宣传资料）

从武汉市回国、入境的人士，如果有咳嗽发热等症状或者在服用退烧药等药剂的情况，请务必在检疫所处言明。此外，在日本国内出现症状时，请戴好口罩并提前联系医疗机构并及时赴医疗机构就诊。在就诊时，请告知曾在武汉待过等。