



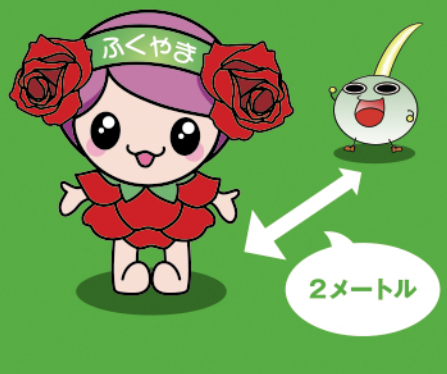
## 【特集】

# 新型コロナウイルス感染症対策

- 新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン  
(家庭編) **概要版**
- 「市民生活」と「経済活動」を守る対策  
**第2弾** の更なる充実

## 感染防止の3つの基本

### 距離の確保



### マスクの着用



### 手洗い



「3密 (密閉・密集・密接)」も  
避けましょう



# こんな時どうする？ 一人ひとりができること

問 保健所総務課 ☎928-1164

## 市民の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症は、瞬く間に世界的な感染拡大を引き起こし、日本国内においても多くの感染者が発生して緊急事態宣言を発するに至りました。この間、市民・企業の皆さまには感染拡大防止の取り組みにご理解とご協力をいただきました。そして、医療機関の皆さまには感染リスクと戦いながらご尽力いただきました。改めて深く感謝申し上げます。

今、日常を取り戻すため少しずつ社会経済活動を再開しています。しかし、首都圏を中心に感染者が再び増加しており、第2波に備え、さらなる感染予防・感染拡大防止に向けた対策が急務となっています。

市民・企業・医療機関の皆さまと行政が一体となって対策に取り組むため、これまでの本市の経験を踏まえて、行動指針となる「福山市新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン(家庭編)(職場編)」を策定しました。

また、社会経済活動の回復と「新しい日常」の定着に向け、7月臨時市議会で「市民生活」と「経済活動」を守るために必要な対策を打ち出しました。

第2波に備えたこれらの取り組みを総合的に推進し、感染予防・感染拡大防止対策を強力に進めてまいります。

福山市長 板本 直幹

## 新型コロナウイルス感染症対策ガイドラインを 活用してください

感染第2波への備えとして、対策ガイドラインを策定しました。

### 家庭編

家庭編は、普段の感染予防対策をはじめ、入院・退院までの流れ、退院後の対応などを紹介しています。本臨時号では「新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン(家庭編)」の概要版を2ページから掲載しています。

### 職場編

職場編は、職場での感染者・濃厚接触者などへの対応や復職者を受け入れる職場での対応などを紹介しています。職場編は市HPに掲載しています。

職場編は  
こちらから



### 新型コロナウイルスとは

コロナウイルスが変異してできたウイルスです。コロナウイルスは一般のかぜの原因となるウイルスですが、これまでも、変異を起こして「重症急性呼吸器症候群(SARS)」や2012年以降は「中東呼吸器症候群(MERS)」が発生しています。感染者の8割は軽症といわれていますが、かぜの症状が出て5~7日程度で急激に悪化し、肺炎に移行して重症化する人もいます。

新型コロナウイルス感染症は、基本的な感染防止対策を行うことで予防することが可能です。一人ひとりができる取り組みをお願いします。

## 福山市

# 新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン

## 家庭編

| 概要版 |

問 保健予防課 ☎928-1127

ガイドライン全文はこちら



## 新型コロナウイルス感染症について

### 感染経路

#### 飛沫感染

感染者の咳やくしゃみで飛び散る唾液などの飛沫が他の人の口や鼻などに入ることによって起こる感染です。

#### 接触感染

感染者の唾液や鼻水が付着したものを他の人が触ることによって起こる感染です。

### 潜伏期間

ウイルスに感染してから発症までの期間は1~14日です。

### 感染力

感染力は発症の2日前から発症直後に最大となり、7日以内に急激に低下するという報告があります。

## 家庭や地域での感染予防 ~平常時の対策~

感染症対策の第一歩は、日頃から手洗いやマスク着用などの感染予防対策と、万が一感染した場合、家族などに感染を拡げない対応を理解して準備しておくことです。

### 重症化を防ぐために

重症化しやすい人は糖尿病や心不全、高血圧、呼吸器疾患、がんなどの基礎疾患がある人です。日頃から食事や運動などによる生活習慣病の予防、定期的に特定健康診査やがん検診を受けることが大切です。

また、喫煙者も重症化するリスクが高いといわれているため喫煙者は新しい生活様式として「禁煙」も考えてみましょう。



### 子どもなど配慮を必要とする人

**子ども** 重症化する割合は少ないですが、定期的な乳幼児健診や予防接種は、他の病気や発達の遅れの早期発見や予防の対策として重要です。



**高齢者** 重症化するリスクが高く、しっかりと感染予防対策をすることが必要です。一方、外出を控えると「フレイル(心身の活力が低下し、要介護へ移行する中間の状態)」が進行する恐れがあるため、フレイル予防に努めることも大切です。



**妊婦** 現時点では、妊娠後期に感染したとしても経過などは妊娠していない人と変わらないとされています。しかし、一般的に妊婦が肺炎にかかった場合には重症化する可能性があるため感染予防対策に努めましょう。



### マスクの適切な使い方

#### マスクを着用するときの注意点

夏場や高温・多湿といった環境下でのマスク着用は熱中症のリスクが高まります。小まめに水分補給をし、エアコンを活用しましょう。

#### 外してよいときは？

屋外の人通りが少ない道など、人と十分な距離が確保できる場合には、マスクの着用は不要です。

#### memo 2歳未満の子どもへのマスク着用はやめましょう

2歳未満の子どもがマスクを着用すると、心臓や呼吸の負担になったり、窒息のリスクが高まったりします。



### 地域行事での感染予防対策

- 発熱や咳・咽頭痛の症状があるなど体調が悪い場合は参加を控えましょう
- 換気をしましょう
  - ・2方向の窓を30分に1回程度開けて3分程度の換気を行う。
  - ・窓が1つしかないときは入り口のドアも開ける。
- 行事の場所や内容を考えましょう
  - ・広い場所で行う、部屋に入る人数を減らすなどの工夫をする。
  - ・屋外でも多くの人が集まることが考えられるときには内容などを工夫する。
  - ・1つ飛ばしに座る、互い違いに座るなど、椅子の配置を工夫する。
- 手指消毒用アルコールを準備しましょう
- 感染者が発生した場合に備え、参加者の連絡先(名前・電話番号など)の把握に努めましょう

