インフルエンザ等の冬の感染症にご注意ください！

**新型コロナウイルスに関連した肺炎について**

産業医　濱本　恒男

中華人民共和国湖北省武漢市で昨年（令和元年）12月以降、新型コロナウイルス関連肺炎の発生が報告され、国内でも旅行者より感染の報告がありました。

国内でも感染者の報告が出てきております。

インフルエンザ対策と同様の咳エチケットや手洗いなどの感染対策を行いましょう。

**予防のポイント**

* 流水と石鹸による手洗いを頻回に行いましょう。特に外出した後や咳をした後、

口や鼻、目などに触る前には手洗いを徹底しましょう。

* 咳やくしゃみをする場合には口と鼻をティッシュやハンカチで覆いましょう。

その後、ティッシュは捨て、流水と石鹸で手を洗いましょう。

**症状があるときは・・・**

発熱や咳、くしゃみなどの呼吸器症状がある場合には、マスクを着用し

あらかじめ専門の医療機関へ連絡の上、速やかに医療機関を受診していただき

ますよう、お願いします。

また、発熱や咳等の呼吸器症状に加え、発疹等の症状がある場合には

他の感染性の高い病気も考えられることから、受診に際しては、できるだけ

細かく症状をお伝えください。

受診の際に、海外への渡航歴がある場合には、そのことを医療機関に伝えるように

しましょう。

**海外渡航時には動物・鳥に注意しましょう**

動物は様々な病原体を持っている可能性があることから、ペットとして飼育されて

いる場合でも、海外では動物にむやみに触れるのはやめましょう。また、動物に

咬まれないことや糞尿に触れたりしないように注意し、誤って触れた場合は、

流水と石鹸で十分に手を洗いましょう。 また、農家や市場への不要不急の訪問は

避けましょう。特に、野生動物を扱う市場は避け、動物の死体に近づかないことが

大切です。

**※　コロナウイルスとは**

**人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。人に感染症を引き起こすものは、これまで６種類が**

**知られていますが、深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるSARS-CoV（重症急性呼吸器症候群コロナ**

**ウイルス）とMERS-CoV（中東呼吸器症候群コロナウイルス）以外は、感染しても通常の風邪などの重度でない**

**症状にとどまります。**

**感染症は、日頃からの予防も大切です！**

掛からないように、掛かってしまった場合でも重篤化させないように注意しましょう。

1. 手洗いによる予防

外出先から帰った時だけでなく、こまめに手を洗いましょう。

1. うがいによる予防

手洗い同様、飲んだり食べたりする前など、定期的にうがいを心掛けましょう。

1. 咳エチケット

外出時にはマスク着用をお勧めします。

（最近は、咳をしていてもマスクもせず、ティッシュやハンカチでも覆わないという

無神経な方が増えていますので・・・。）

咳で1.5メートル、くしゃみでは3メートルも、ウイルスを含むしぶきは飛び散ります。

1. **バランスのとれた食事を**

身体の抵抗力をつける為、バランスの取れた食事を心掛けましょう。

1. **十分な睡眠と休養**

睡眠や休養がとれていないと抵抗力が弱ってきます。

疲労が溜まっている状態や、睡眠不足など、身体の調子が悪い場合は、無理せず、

十分な睡眠や休養をとりましょう。

1. 適度に湿度を保つことで予防

空気が乾燥するとかかりやすくなります。

室内の湿度を５０～６０％程度に保つようにしましょう。

ノドの乾燥もウイルスに感染しやすくなってしまいます。

適度にノドを潤すために、意識的に水分補給を行いましょう。

1. **体調のチェック**

咳、発熱がないかどうか、セルフチェックをお願いします。

体調が芳しくない方は、病院で医師の診察を受けるように心掛けてください。

1. 万が一、感染してしまったら、医師の許可が出るまで静養して下さい。

これからの季節、体調を崩しやすい時期でもあります。

みなさん、体調管理にはくれぐれもお気をつけ下さい！！