

## 新型コロナウイルスを正しく知り、正しく恐れ、励まし合うために

### 新型コロナウイルス感染症とは

ウイルス性の風邪の一種。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いのが特徴です。

感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日（多くは5日から6日）といわれています。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。

飛沫感染	感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。
接触感染	感染者が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。他の方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。

重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意が必要です。

特に高齢の方や基礎疾患がある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

（厚生労働省の資料から）

### 日常生活で気をつけること

1. 手洗いをこまめに丁寧に行う
2. 咳エチケットを行う
3. できるだけ人ごみの多い場所を避ける
4. 毎日体温を測定・記録する
5. 免疫力を高めるために十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を心がける
6. 発熱等の風邪症状が見られたら、学校や会社を休む

（中津市 HP・文部科学省の資料から）

### 新型コロナウイルス感染症に対する偏見や差別をなくそう

新型コロナウイルス感染者や医療関係者、その家族への嫌悪、誹謗中傷、差別が相次いでいます。

（例）家に石が投げ込まれたり、壁に落書きされた。（三重県）

引っ越しする時に業者からキャンセルされた。（兵庫県）

バスに乗車しようとする中にいた乗客から「コロナがうつる」と言われた。

（大阪府）

新型コロナウイルスは誰もが感染し得ることと、誰もが気づかないうちに他人に感染させてしまう可能性を持っています。

「私たちが向き合う相手はウイルスであって、誰もがなり得る感染者ではない」ことを再認識して正確な情報のもと、冷静な行動をとりましょう。