

## 新型コロナウイルス感染症について(その2) (2020.4.21 資料)

新型コロナウイルスの感染がさらに拡大し、世界的にも大問題となっており、日本でも非常事態宣言が出されました。アスリートの皆さんも、まずは**自分が感染しないように**予防対策を行うことが大切です。また、**感染してしまった場合にはどうすればよいのか**、についても考えておくことが、感染拡大を防止する上で重要です。この点は、前回と同様に強調しておきます。

### <予防対策>

- ◇「3つの密」すなわち**密閉空間、密集場所、密接場面**をできるだけ避ける。できるだけ換気するなどの対策をとる。
- ◇手指をこまめに洗ったり、アルコール消毒（70%以上）したりする。
- ◇咳エチケットを守る。咳が出なくても、電車に乗る時など、他人との距離が保てない場所に行く場合は、可能であれば**マスク**をした方がよいでしょう。

### <感染した時のために>

感染が拡大している現状では、注意していても感染を受けてしまうかもしれません。万一に備えて、日々の健康チェックを行うようにしてください。具体的には、**毎日の体温チェックや症状の有無**、外出した場合は外出先、接触した人の氏名などをメモしておくとい良いでしょう。これらは今後、体調に不安が生じて問い合わせをしたり、医療機関を受診したりする際には、**必ず聞かれること**になります。

もし新型コロナウイルスが疑われるような症状が出現した場合には、**最寄りの保健所や帰国者・接触者相談センター**に電話にて相談してください。帰国者・接触者相談センターは都道府県ごとに設置されており、土日、祝日を含めて24時間対応となっています。連絡先については、厚生労働省のホームページ（以下）などを参考にして下さい。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)

最寄りの連絡先を、一度調べてメモしておくとい良いでしょう。

また、もしこれらの連絡先に電話してもなかなかつながらない時や、「新型コロナではないと思うけど、とりあえず電話で相談したい」ような場合は、JISS クリニックでも相談を受け付けています。ただし、通常の診療と同様に、平日の9時～17時に限っての対応になります。

### <その他、参考になる情報について>

- ◆フリーダイヤルの電話相談連絡先→厚生労働省：0120-565653（9時00分～21時00分）
- ◆「新型コロナウイルス感染症 市民向け 感染予防ハンドブック」→東北医科薬科大学病院のホームページ <http://www.hosp.tohoku-mpu.ac.jp/>から見るができます。日本語以外の言語バージョンもあります。4/17時点で第2版が日本語の最新版です。
- ◆厚生労働省のホームページにおけるQ&A  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html)

