

## 新型コロナウイルス感染症について(2020.4.8 資料)

日本でも緊急事態宣言が出され、新型コロナウイルス感染症への対策がますます重要になってきています。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、もし感染してしまった場合にはどうすればいいのか、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。

### <予防対策>

◇「3つの密」すなわち密閉空間、密集場所、密接空間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(70%以上)消毒したりする。

◇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。

※【右図参照】

### <感染した時のために>

これだけ流行してくると、注意していても感染を受けてしまうかもしれません。万々に備えて、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よいでしょう。

もし、新型コロナウイルス感染症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HP

(以下)などを参考にしてください。

[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)

これらの連絡先を、一度調べてメモしておくといよいでしょう。

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つけています。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。

**感染症対策** へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

**① 手洗い 正しい手の洗い方**

手洗いの前に、爪は短く切っておきましょう。時計や指輪を外しておきましょう。

- 流水でよく手をめらした後、石けんをつき、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

**② 咳エチケット 3つの咳エチケット**

電車や職場、学校など人が集まるところでやるう

- × 何もせずに咳やくしゃみをする
- × 咳やくしゃみを手でおさえる
- マスクを着用する(口・鼻を覆う)
- ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 袖で口・鼻を覆う

**正しいマスクの着用**

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 (Prime Minister's Office of Japan)  
厚生労働省  
厚労省 検索

### <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 [www.hosp.tohoku-mpu.ac.jp](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。4/7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)

ハイパフォーマンススポーツセンター

JISS スポーツメディカルセンター