

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19 : coronavirus disease 2019) 2020/3/2

<症状と経過>

熱と咳、だるさが主な症状です。鼻水、くしゃみ、下痢はあまり目立ちませんが、出ることもあります。感染してから症状が出るまでの潜伏期間は約1～12（多くは3～7）日とされています。

多くの場合、普通の感冒症状（だるさ、発熱、咳、筋肉痛、下痢など）で、治療しなくても1週間ほどで治るとされています。重症になる場合は初めに症状が出てから約1週間後に呼吸が苦しくなる、だるさが強くなるなどの症状がでます。これまでの報告では、死亡率はおよそ0.5%で、それほど怖い感染症ではないことがわかってきています。

<原因ウイルス>

人に感染するコロナウイルスは今までに6種類知られていました。そのうち4種類は普通の風邪の原因のウイルスです。残りの2種類はSARS（重症急性呼吸器症候群）、MARS（中東呼吸器症候群）という感染症の原因ウイルスです。今回の新型コロナウイルス感染症は7番目の人に病気を起こすウイルスです。

<感染経路> インフルエンザと同じです。

- ① 接触感染：感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りのものに触れるとウイルスが付き、他者がそのものを触った手で口や鼻、目を触って感染する。（唾液、痰、便など）
 - ② 飛沫感染：くしゃみ、咳、つばなどに含まれたウイルスを他者が口や鼻から吸い込んで感染する。（マスクで防げます。症状のある方がマスクをするときに効果は最大です）
 - ③ 飛沫核感染（飛沫の水分が蒸発して中身粒子が浮遊する状態。現時点では可能性）
- 感染力はインフルエンザとほぼ同じくらいといわれます。人との距離が近いと感染しやすくなります。

<感染予防>

- ・人が多く集まる所や集会・会議の参加は控えましょう。病院や施設の面会を控えましょう。
- ・石けんによる手洗いや、アルコール消毒液による手指消毒をしましょう。（手指が触れるドアノブ・蛇口・トイレの水洗ノブなどの消毒）
- ・咳エチケット：咳・くしゃみをする時に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、鼻や口を押えましょう。



- ・睡眠・休養・栄養。加湿・換気（1～2時間に一度、5～10分程度窓を大きく開け、室内の空気を入れ換える）、温かい飲み物の頻回接種（喉についた粒子の洗い落としと粘膜の機能の保全）、水や緑茶でうがい。
- ・高齢者や基礎疾患のある方は、インフルエンザワクチン・肺炎球菌ワクチンを接種しておきましょう。

<検査について>

インフルエンザのように、すぐに結果の出る迅速検査はまだありません。症状のある人全員が検査を受ける必要もありません。詳しい検査（PCR）は、渡航歴や患者さんとの接触歴、症状の経過や診察の所見などから、必要か否か判断されます。結果に2～数日かかります。

<風邪かな？新型コロナウイルス感染症かな？と思ったら>

風邪症状があるときは、外出、出勤、登校を避けて、十分な睡眠とバランスの良い食事、水分を摂り、安静に過ごしましょう。体温を朝夕測定・記録してください。通常の肺炎と同様に、高齢者や基礎疾患のある方の肺炎のリスクが高いと考えられます。また若くて軽症の方が、周りにひろげている可能性も高く、体調の悪いときは自宅安静をお願いします。

ウイルスによる風邪は、通常は自分の免疫が働いて自然治癒します。弱っていると重症化しやすいので十分に睡眠をとって健康な状態を維持してください。子供が重症化するという情報は現在のところありません。ただし、軽症・無症状のため活発に活動することにより感染を広げることが懸念されています。高齢者や病気を持っている人にうつると、重症の肺炎を起こすことがあるので予防に努めてください。

母親が感染した場合、お子さんへの接触感染に加え、母乳を介した感染（ウイルス血症による）の可能性がありうるので今のところ授乳は推奨されていません。解熱後3日までは感染力があると考えられ、授乳開始は解熱後4日目とされています。ただし、今後の解明によって上記の日には変更されうるものです。

便を介した感染の可能性：現時点では便中にウイルス排泄が長く続く可能性が否定できません。感染源にならないようトイレ後の手洗いに努めましょう。

<ワクチン>

海外ではワクチンの治験が始まっています。開発が待たれます。

<新型コロナ受診センターに相談する目安>

- ① 4日以上、「熱が続く」「咳・咽頭痛が悪化している」（高齢者や・基礎疾患（糖尿病・心不全・COPDなど）のある方や妊婦は2日以上続くとき
- ② 1週間未満であっても、「高熱」「呼吸が苦しい」「強いだるさ」の時

新型コロナ受診相談センター（帰国者・接触者相談センター）2020年2月27日時点

大阪府池田保健所 [TEL:072-751-2990](tel:072-751-2990) FAX:072-751-3234

豊中市保健所 [TEL:06-6151-2603](tel:06-6151-2603) FAX:06-6152-7328

<大切なこと>

- ・基本的な手指消毒と咳エチケット、そしてバランスの良い食事と十分な睡眠
- ・不要不急の外出を避ける。人ごみに行かない。
- ・いつもと同じ軽い風邪症状なら自宅安静が大切！軽い症状での受診を控える。
- ・新型コロナ受診センターに相談する目安に当てはまる場合は、すぐに電話しましょう。
- ・慌てない！！