

## 2 手洗い・消毒・咳エチケットで感染予防

### 手洗いを徹底しよう

帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに手を洗うことが大切。流水で手を濡らし、石けんなどをつけて以下の手順でしっかり洗いましょう。



▲手のひら ▲手の甲 ▲指先や爪の間  
▲指の間 ▲指をねじり洗い ▲手首

### よく触れる場所を消毒

家や職場など建物の中には、人がよく触れる場所があります。ドアノブ、照明スイッチ、手すりなどはアルコール消毒液などでこまめに消毒しましょう。



### 困った！消毒液がない！

次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする市販製品を使って消毒液を作る方法を紹介。商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

※参考：厚生労働省公表資料

### 0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

メーカー・商品名	作り方
●花王 ハイター	水1Lに本商品25mL (商品付属のキャップ1杯)
●花王 キッチンハイター	水1Lに本商品25mL (商品付属のキャップ1杯)
●カネヨ石鹼 カネヨブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
●カネヨ石鹼 カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
●ミツエイ ブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
●ミツエイ キッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

※使用するときは、商品パッケージやホームページの説明を確認してください。

※上記以外にも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。表に無い場合、商品パッケージなどの説明を確認して使ってください。



### 咳エチケットを守ろう

咳やくしゃみを手で押えると、その手で触った場所にウイルスが付着。その場所を介して感染が広がります。咳エチケットを守りましょう。



▲マスクを着用する ▲ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う ▲上着の内側や袖で口や鼻を覆う

※マスクを着けるときは取扱説明書をよく読み、正しく着けましょう。鼻からあごまでを覆い、隙間がないように着けましょう。

※口や鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

### 困った！マスクがない！

ハンカチを使った簡易マスクの作り方を紹介します。布を切ったり縫ったりという作業がないため、簡単に作ることができます。※経済産業省YouTubeチャンネルで動画を配信中

### 簡易マスクの作り方



①ハンカチと髪ゴムを準備 ※写真の例は50cm×50cm  
②ハンカチを3回折って1/8の大きさにする



③幅3等分の位置に髪ゴムを通す  
④髪ゴムが中に入るように折り、布の端と端が重なるように折り目の間に入れ込む



⑤マスクを着け、布の上下を引っ張って鼻・あごを隠す  
⑥完成  
※ハンカチのサイズによって、最初に折る作業(②)のときに大きさを調整してください。  
※1日1回は必ず洗ってから使ってください。

## 4 / 7 → 緊急事態宣言発令中 → 5 / 6

# 新型コロナウイルス感染症対策

特集

## あなたと大切な人の命を守るために

4月7日、国は福岡県などに対して「緊急事態宣言」を発令。16日には対象地域が全国に拡大されました。

これは、国や地方自治体、医療関係者、専門家、事業者などを含め「国民が一丸となって」徹底して感染拡大を防ぐことを呼びかける宣言です。一人ひとりが感染予防に取り組むことで、尊い命を守ることができます。みなさんで一緒に立ち向かい、必ず乗り越えましょう。

### 新型コロナウイルス感染症とは

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）を訴える人が多いことが特徴です。感染しても軽症で済み、治る例も多いですが、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しましょう。特に高齢者や基礎疾患のある人は重症化しやすい傾向があります。

### 感染経路① 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、他の人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。



### 感染経路② 接触感染

咳などを手で押さえた後、その手で触れ他場所にウイルスがつきます。他の人がその場所を触り、ウイルスがついた手で口や鼻を触ることで感染します。



## 1 「避ける」「控える」で感染予防

### 3密を避けよう

集団感染の共通点は、特に「換気の悪い密閉空間」、「多くの人が集まる密集場所」、「間近で会話や発声をする密接場面」です。密閉・密集・密接（3つの密）が重なる機会を作ったり、その場所に集まったりすることを避けてください。

### 外出を控えよう

外に出ることは、人や物に接触する機会を増やし感染リスクを高めます。平日・休日・昼夜を問わず不要不急の外出は控え、自宅で過ごしましょう。発熱などの風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休み、自宅で療養しましょう。休むことは本人のためだけでなく、感染拡大を防ぐための大切な行動です。

換気の悪い  
密閉空間

集団感染

多くの人が  
集まる  
密集場所

間近で  
会話や発声をする  
密接場面

### 緊急事態宣言で特に要請されていること

- 生活の維持に必要な場合\*を除き、外出を控えること  
※通院・通勤・生活必需品の買い出し、屋外での運動など
- 在宅勤務（テレワーク）、時差出勤、自転車通勤など人との交わりを低減すること
- 不要不急の帰省や旅行など、都道府県をまたいで人が移動することは極力避けること
- 感染の拡大に繋がるおそれのある催物（イベント）の開催を控えること
- 食料・医薬品や生活必需品の買い占めなどをしないこと



# 感染したかも…と思ったら

新型コロナウイルス感染症が疑われる人の相談は「帰国者・接触者相談センター」が受け付けています。本市における帰国者・接触者相談センターは「田川保健福祉事務所」です。

①②③に該当する人は、帰国者・接触者相談センター(田川保健福祉事務所)に相談してください。

## ① 37.5℃以上・4日以上

風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている

## ② だるい・息苦しい

強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

## ③ 重症化しやすい人

以下に該当する人は、①②の状態が2日程度続く場合には、帰国者・接触者相談センターに相談してください。

- 高齢者
- 糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPDなど)の基礎疾患がある人、透析を受けている人
- 免疫抑制剤や抗がん剤などを使っている人
- 妊娠中の人\*

※現時点では、妊娠後期に新型コロナウイルスに感染したとしても、経過や重症度は妊娠していない人と変わらないとされています。しかし一般的に、妊婦が肺炎になった場合には、重症化する可能性がありますので、③と同じ対応をお願いします。

## 【注意】

風邪の症状(発熱や咳など)があり、かかりつけ医を受診するときは直接受診しないでください。必ず事前に電話で相談してください。

## 田川保健福祉事務所(帰国者・接触者相談センター)

平日(8時30分~17時) : ☎ 0947-42-9379

夜間・休日 : ☎ 092-471-0264

### 一般的なことに関する相談窓口

- 厚生労働省相談窓口(9時~21時) ☎0120-565653 (フリーダイヤル)  
※聴覚に障害のある人、電話での相談が難しい人は、FAX03-3595-2756 を利用するか(一財)全日本ろうあ連盟ホームページをご覧ください。
- 福岡県がん感染症疾病対策課感染症対策係(8時30分~17時15分)  
☎092-643-3288、FAX 092-643-3331 ※土日祝日を除く

## 3 高齢者の健康維持と感染予防

適度な運動やバランスのよい食生活などにより免疫力を高めることは感染予防に有効です。孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流が大切です。

### 運動をしよう

- 人混みを避けて、ひとりや限られた人数で散歩する。
- 家の中や庭などでできる運動(体操など)をする。
- 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。



### 食生活・口腔ケアをしっかり

- 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- 毎食後、寝る前に歯磨きをする。しっかり噛んで食べる・歌を歌う・早口言葉を言うなど、口周りの筋肉を保つ。



### 人と交流しよう

- 手紙やメール、SNSなどを活用して家族や友人と交流する。
- 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。



### 事業者のみなさんへ 福岡県全域に休業要請



外出自粛に加え、人と人との接触の機会をさらに徹底的に低減することを目的に、福岡県から事業者に対して休業要請が出されています。福岡県ホームページで対象業種や施設などを確認し、対応をお願いします。

### 事業者のみなさんへ 支援制度の情報を発信



新型コロナウイルスの感染拡大により影響を受けている市内の事業者を支援するため、市ホームページで国の支援制度を案内しています。窓口や申請方法などを確認のうえ、利用してください。  
● 問い合わせ 産業振興課企業雇用商工係 ☎85-7145

### 市内小・中学校の臨時休校

緊急事態宣言の発令を踏まえ、4月9日(木)~5月6日(水)の間、市内小・中学校を臨時休校しています。また、放課後児童クラブは開設していますが「家庭での保育が可能な場合は通所の自粛」「早めの降所」をお願いしています。感染拡大を防ぐため、ご理解とご協力をお願いします。

- 臨時休校中の学習は、原則家庭での自主学習とします。
- 不要不急の外出は控え、手洗いや検温を徹底して感染予防をお願いします。
- 健康維持のため、適度に運動できるよう配慮をお願いします。
- 休校期間中の各家庭への連絡は、市ホームページへの情報掲載、各校からのメール・電話などで行います。
- 未履修の学習内容は、学校再開後に学習する機会を設けます。(土曜授業の追加、夏季休業中の出校日の設定など)
- 問い合わせ 学校教育課 ☎85-7167



家庭学習

### 田川市オススメの運動方法 田川市健康たーんと体操

#### 足の筋力

● イスに深く腰掛けず。

● 片足をずつくくりひざを伸ばします。

POINT つま先は天井に向けて

#### 立ち座り

● 両手を組んで足を少し引き寄せます。

● おしきをするように立ちます。

POINT 体が後ろに倒れないように

さあ、みんなではじめよう!

※市地域包括支援センターのYou Tubeチャンネルで配信中

介護予防を目的に考案された本市のオリジナル体操。座る・立つ・体を倒すなどの動きを取り入れ、体幹や体のバランス、足の筋力などをトレーニングすることができます。場所を選ばず、ひとりでも簡単に取り組める内容です。

### 保育所・幼稚園の登所(園)自粛

国の保育縮小や臨時休園などの対応方針に基づき、本市は感染拡大防止の観点から、4月13日(月)~5月6日(水)の間「家庭での保育が可能な場合は登所(園)の自粛」「早めの降所(園)」をお願いしています。

- 問い合わせ 子育て支援課 ☎85-7131