

## 体調管理をしっかりと、感染症を予防しよう！

### インフルエンザについて

愛媛県全体では、罹患者数は減少し、注意報は解除されましたが、中予保健所管内では、増えてきています。最初は、A型が流行していましたが、現在はB型が増えてきているそうです。引き続き、手洗い・咳エチケット・マスクの着用・部屋の換気・加湿、食事、睡眠等に気を付け、体調のよくないときは、人混みへの外出等は、極力控え、外出時はマスクを着用しましょう。

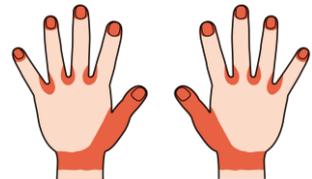
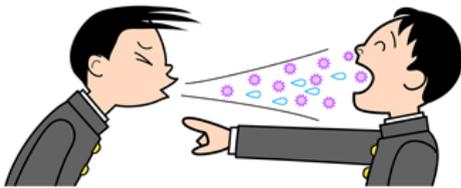


### 新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルスの国内での感染報告が相次いでいます。国内の感染をできる限り抑えることが重要となってきています。愛媛県でも感染者が出る恐れがあります。人ごと・よそ事ではなく、自分の事として予防対策を行いましょう。



#### 感染症対策のポイント



感染には、せきやくしゃみなどから出るウイルスを含んだ飛沫を吸い込むこと（飛沫感染）と、多くの人が触れるところを触った手で、目や口・鼻をこすったり、触ったりすることで、粘膜の部分からウイルスが体の中へ侵入する（接触感染）があります。

#### 1 基本的な感染症対策（かぜやインフルエンザへの対策と同様）

- こまめな手洗い … 外出後・食事前・体育後・清掃後・トイレ後など。  
特に汚れやすい指先・指と指の間をていねいに洗いましょう。
- 咳エチケット・マスクの着用 … 鼻をしっかり覆って、すき間をつくらないようにしましょう。
- こまめな水分補給 … 気道を乾燥させないために重要です。水筒を持ってきましょう。
- 適切な環境を整える … こまめな換気を行い、空調や衣服による温度・湿度の調整を行う。

#### 2 日常の健康管理

免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事をこころがけ、健康観察をしっかりと行いましょう。

### 3 風邪等の症状が見られる場合の対応

発熱やのどの痛みなどのかぜ症状が見られるときは、無理をせず、自宅で休養し、検温等を行い、健康状態を観察してください。ご心配なときは、かかりつけ医へ電話連絡でご相談ください。

- 現在までのところは、愛媛県では感染者が出ていませんが、今後、発生した場合には、次のような目安で出席停止の措置をとります。医療機関等で確認された場合は、学校へ御連絡ください。

港南中学校 TEL 9 8 2 - 0 0 6 3

#### \* 出席停止とする目安 \*

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合（解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様）
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合
- ・医療機関において新型コロナウイルスに感染していると診断された場合

【参考】 新型コロナウイルス相談窓口連絡先が決定しました。下の連絡先を御確認ください。

#### ● 連絡先の注意事項（守ってください。）

帰国者・接触者相談センターへの連絡は※疑い例に該当する方のみです。電話相談を受け、医療機関への受診調整を行います。

#### ※ 疑い例に該当する方の要件

下のア～エのいずれかに該当かつ、他の感染症又は他の病因によることが明らかでなく、  
新型コロナウイルス感染症を疑う場合。

ア	発熱又は呼吸器症状（軽症も含む）を呈する者であって、新型コロナウイルス感染症であることが確定したものと濃厚接触歴があるもの
イ	37.5℃以上の発熱かつ呼吸器症状を有し発症前14日以内に中国・湖北省に渡航又は居住していたもの
ウ	37.5℃以上の発熱かつ呼吸器症状を有し発症前14日以内に中国・湖北省に渡航又は居住していたものと濃厚接触歴があるもの
エ	発熱、呼吸器症状その他感染症を疑わせるような症状のうち、医師が集中治療等が必要であり、かつ特定の感染症と診断することができないと判断し、新型コロナウイルス感染症の鑑別を要したもの

濃厚接触とは	・新型コロナウイルス感染症が疑われるものと同居あるいは長時間の接触（車内、航空機内等を含む）があったもの
	・適切な感染防護無しに新型コロナウイルス感染症が疑われる患者を診察、看護もしくは介護していたもの
	・新型コロナウイルス感染症が疑われるものの気道分泌液もしくは、体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高いもの

#### ● 連絡先

保健所名	「帰国者・接触者相談支援センター」 ※ <u>疑い例</u> に該当する方のみ	「新型コロナウイルスに関する一般相談」
受付時間	平日・土日祝日 9:00～21:00	平日 9:00～17:00
四国中央保健所	090-9770-8583	0896-23-3360
西条保健所	090-9770-8496	0897-56-1300
今治保健所	090-9770-8495	0898-23-2500
中予保健所	089-909-8757	089-941-1111
八幡浜保健所	090-9770-8487	0894-22-4111
宇和島保健所	090-9770-8489	0895-22-5211
松山市保健所	089-909-3733	089-909-6577