

新型コロナウイルス感染症に注意！

3月4日（水）から臨時休業です。原則、自宅待機です。

新型コロナウイルス感染拡大防止のための対応です。全国・愛媛県の学校でほぼ一斉に行います。

3月2日、愛媛県でも初の感染者が報告されました。新型コロナウイルスは、感染者のせきやくしゃみのしぶきを吸い込む飛沫感染や、ウイルスが付いた手で口や鼻を触ることによる接触感染で感染します。潜伏期間は1～12日（多くは5～6日）で、インフルエンザの1～3日と比べると長く、発症前でも感染を広げる恐れがあります。1人1人が、インフルエンザと同様の一般的な感染症対策・健康管理を心がけることで、自分自身を守り、地域・県・全国の感染拡大の防止につながります。

新型コロナウイルス感染症の予防対策

手洗い（接触感染を予防します）

ドアノブなど様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。帰宅時や食事前などこまめに手を洗いましょう。また、手洗いができない場合はアルコールなどの消毒薬で手や指を消毒することが効果的です。

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
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、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・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



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。

咳エチケット・マスクの着用（飛沫感染を予防します）

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウイルス等の病原体の飛散を防ぐ効果があります。咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクを正しく着用しましょう。マスクがない場合は、ティッシュやハンカチ、袖や肘の内側で鼻と口を覆いましょう。



外出・イベントへの参加を控える

不要不急の外出、特に、屋内で換気が不十分な、混雑した場所への外出は、控えましょう。

自宅での健康管理・自宅での過ごし方

- 就寝・起床・食事・学習・趣味の時間等、計画的に規則正しい生活を送りましょう。
- 自分の健康状態をしっかり観察しましょう。いつもと違う不調を感じたときは、熱を測りましょう。一般に、37.5度以上の場合は、発熱とみなされます。安静にし、経過を見ながら、かかりつけ医に相談・受診しましょう。
- 1日3食バランスのよい食事をとり、十分な睡眠で、免疫力を高めましょう。夜更かしは、体の免疫力を低下させます。
- 家の中、庭等で、軽い運動も取り入れましょう。家の手伝い、部屋の掃除、整理整頓などで体を動かしましょう。
- 室内を定期的に換気しましょう。
- こまめに水分を補給しましょう。
- 自宅待機中、インフルエンザ等の感染症に感染した場合は、学校までご連絡ください。→ 港南中学校 電話 982-0063



発熱・かぜ症状等が現れたら…

インフルエンザ等の心配もあります。通常と同様に、かかりつけ医等に相談・受診しましょう。かかりつけ医へ受診する際にはマスクを着用し、咳エチケットに注意してください。

※ 次のような症状がある場合は、

- 1 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）
- 2 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合

※ 高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合

※ 受付時間：9時から21時まで（土日祝日含む） ↓

「帰国者・接触者相談センター」：愛媛県中予保健所 電話 909-8757

※ 21時から9時まで 県庁健康増進課 090-9770-8483 へ相談してください。

* 一般的な新型コロナウイルスについての相談の場合は

→ 愛媛県中予保健所 941-1111 へ相談しましょう。