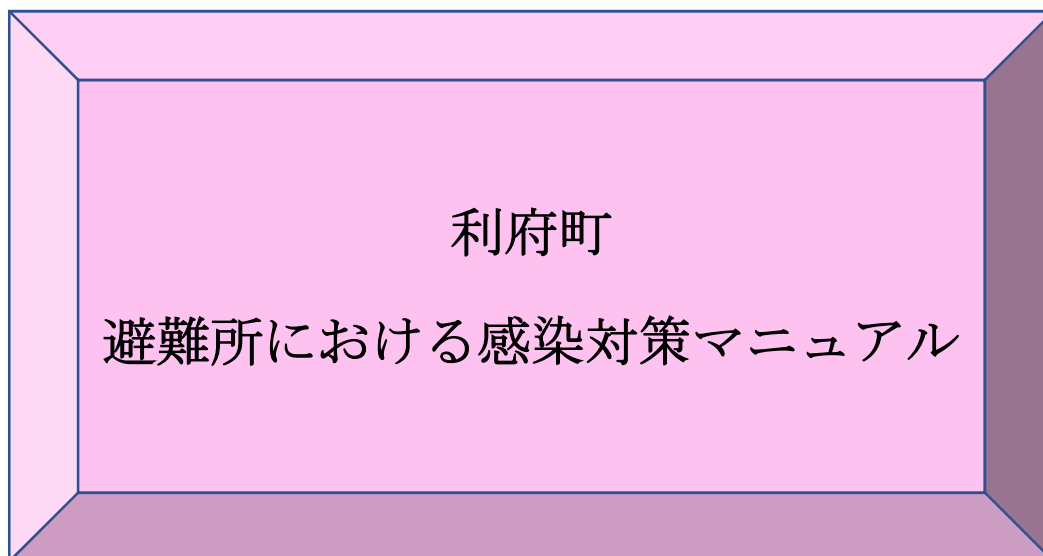




利府町
避難所における感染対策マニュアル

令和2年7月（第1版）

利府町生活安全課

避難所における感染評価（症候群サーベイランス）用紙

- 避難者は、①避難所到着時、②できれば毎日（あるいは定期的2～3日毎等）
③病院移送時に評価

- スタッフは毎日、自己評価

体温	度
----	---

年 月 日 名前

あてはまるものの数字に○をつけてください。

- 1 熱がある、または熱っぽい。
- 2 上気道炎症（咳、鼻汁、咽頭痛など）がある。
- 3 インフルエンザ様症状（全身がだるい、寒気、頭痛、関節痛、筋肉痛など）がある。
- 4 咳があり、血がまじった痰がでる。
- 5 からだにぶつぶつ（発疹）が出ている。
- 6 からだにぶつぶつ（発疹）が出ていて、かゆみや痛みがある。
- 7 唇や口の周りにぶつぶつ（発疹）が出ていて、痛みがある。
- 8 首が固い感じがしたり、痛かったりする。
- 9 下痢便（水のような便、柔らかい便、形のない便、吹き出すような便など）が出た。
- 10 吐いた、または吐き気がする。
- 11 おなかが痛く、便に血がまざっている。
- 12 目が赤く、目やにが出ている。
- 13 創などがあり、膿がでたり、赤かったり、腫れていたたり、痛かったりする。
- 14 小児である。何歳（何か月）？（ ）
- 15 妊婦である。

【以下は初回評価のみ】

- 16 この3ヶ月間に入院したことがあり、多剤耐性菌（MRSA など）があるといわれた。
- 17 抗菌薬を飲んでいる（感染症の治療を受けている。）→ なに？（ ）
- 18 被災後、予防注射を受けた → なに？（ ）、いつ？（ ）

裏面へ

新型コロナウイルス感染症の対応について (5.18 版 宮城県資料抜粋)

令和元年12月以降、中国湖北省武漢市において新型コロナウイルスに関連した感染症が発生し、国内でも多くの感染者が発生しています。次の症状があるときには「帰国者・接触者相談センター」に相談ください。

- 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）や高熱等強い症状のいずれかがある。
- 重症化しやすい方（※）や妊婦の方で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある。
- 上記以外で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く。

※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を使用している方 等

感染評価に基づく感染対策

全員に「標準予防策」を行う。

次の場合には、「接触予防策」、「飛沫予防策」、「空気予防策」を追加。

◆1のみ 【インフルエンザやその他の感染症？】

⇒ とりあえず「接触予防策」と「飛沫予防策」を追加

◆1、2、3の1つ以上【インフルエンザ等？】 ⇒ 「飛沫予防策」を追加

◆1、2、3の1つ以上と14【小児呼吸器感染症？】

⇒ 「接触予防策」と「飛沫予防策」を追加

◆4【結核？】 ⇒ 「空気予防策」を追加し、病院搬送を検討

◆1と5【水痘や麻疹等？】 ⇒ 「空気予防策」を追加し病院搬送を検討

◆1と5と8【細菌性髄膜炎等？】 ⇒ 「飛沫予防策」を追加し病院搬送を検討

◆6のみ【帯状疱疹や疥癬等？】 ⇒ 「接触予防策」を追加

◆7のみ【単純ヘルペスウイルス感染症？】 ⇒ 「接触予防策」を追加

◆9または10【ノロウイルス感染症やその他の消化器感染症？】

⇒ 「接触予防策」と「飛沫予防策」を追加

◆11【細菌性の急性下痢症？】 ⇒ 「接触予防策」を追加し病院搬送を検討

◆12のみ【ウイルス性結膜炎？】 ⇒ 「接触予防策」を追加

◆13のみ【創傷関連感染症？】 ⇒ 「接触予防策」を追加

1) 中長期的避難所のための一般感染予防策

避難所のすべてのスタッフと避難者が適切な感染対策を行うことで、感染症伝播を減らすことができる。

- ・ スタッフと避難者は頻繁に石鹸と水で手を洗う。
- ・ 子どもも頻繁に手洗いができるように、手助けをする。
- ・ 擦式アルコール消毒は、石鹸と水の手洗いに加えて行うと効果的である。また、石鹸と水が入手できないときは、合理的な代用品である。
- ・ 擦式消毒用アルコール製剤は、避難所のいたるところに設置する。特に、給食の列の始まる場所と、トイレの外に設置する。

※以下の個人衛生を支援する。

○咳やくしゃみをするときには、ハンカチやティッシュ等で口と鼻を覆い、他人から顔を背け、1メートル以上離れる。ティッシュ等はすぐに蓋つきのごみ箱に捨てる。

手は液体石鹸と水で洗い、擦式消毒用アルコール製剤で消毒する。

○食事の準備をするときは、個人衛生を行う。

○食器やコップを共有しない。

○個人の洗面道具は共有しない。

※少なくとも、1週間に2回、避難者を入浴させる。

※衣類と寝具を洗うのに、適切な洗濯設備を設置する。

<手指衛生>

いつ、手洗い／アルコール消毒すべきか

- ① 食事前
- ② 未調理の食材に触れた後
- ③ トイレに行った後
- ④ おむつを替えた後、トイレの後の子どものお尻をふいた後
- ⑤ 病人の世話の前後
- ⑥ 創傷の手当の前後
- ⑦ 鼻をかんだ後、咳やくしゃみをした後
- ⑧ 動物や動物ごみ（糞や抜け毛など）を取り扱った後
- ⑨ ごみを取り扱った後

<生活区域の清掃>

避難者とスタッフへの感染症伝播を減らすために、環境の表面と物品を清潔に維持する。

- ・定期的に及び目に見える汚れがあるときに、家庭用洗剤を用いて清掃する。

- 炊事場とトイレは毎日、および必要な時に清掃する。

- 生活区域は少なくとも週1回、あるいは必要があるときにより頻繁に清掃する。

- ベット柵、マットレス、枕は使用者が変わるときに清掃・洗濯を行う。他の家具は、毎週、および必要なときに清掃する。

- こぼれたものは速やかに清掃する。

- ・感染伝播の危険性の高い環境表面を家庭用消毒薬で消毒する。これに該当する場所は以下のとおり。

※家庭用消毒薬「消毒薬もしくは消毒剤」とラベルに書いてあるもの、あるいは清潔な水約1Lに家庭用塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム；ハイターなど）を薬5mL入れ（塩素濃度 薬250ppm=0.025%）かき混ぜたもの（毎日作る）

- 食事を用意する場所（調理台など）の表面

- オムツを変える場所の表面

- 嘔吐物や血液、便などの体液・排泄物で汚染された場所の表面

- トイレの便器、便座、ドアノブ、照明スイッチ、流水レバーなど

<ごみ>

- ・ごみは地域の規定に従って捨てる。
- ・医療行為で使用した注射筒や針の適切な廃棄方法を用意する。鋭利なものを使用する場所には、鋭利廃棄物のために作られた容器を設置する。鋭利廃棄物容器が入手できない場合には、大きなプラスチック製の蓋つきの容器を使用する。
- ・ごみ箱の内側にはビニール袋を被せて使用する。（廃棄のときはごみがこぼれないよう、しっかり袋の口を閉じることができる。）
- ・ごみ袋はあふれさせない。
- ・ごみは生活区域から離れた場所に置く。廃棄場所を決めてそこに集積する。
- ・ごみは頻繁に、可能であれば毎日収集する。
- ・ごみ収集の際には、医療廃棄物と一般ごみとに分ける。地域の医療廃棄物収集規定に従う。

2) 一時避難所のための重要ポイント

- ・トイレ数に対する使用人数の潜在的な多さのため、一時避難所は特に衛生設備の頻繁かつ管理された清掃、およびメンテナンスを必要とする。
- ・避難所として整備された施設では、職員がトイレに配置され、大勢が一度に衛生設備を使用するのを管理し、少なくとも1時間に1回は拭き清掃をする。
- ・手洗い石鹸やペーパータオル、トイレットペーパーなどの基本的物品を補充する。
- ・一時避難所では、手指衛生の重要性が増すため、擦式消毒用アルコール製剤を生活区域の中や給食の列の始まる場所などに配置し、避難者にそれらの使い方を教えるなどの配慮が必要である。
- ・生活区域のうち、避難者が寝起きする場所については、混みすぎないようにする。隣の布団と少なくとも1～2メートル離れるようにするのが理想。
- ・避難者等のマスク着用を行う。

避難所における新型コロナウイルス感染症への対応（令和2年4月7日内閣府事務連絡）

（手洗い、咳エチケット等の基本的な対策の徹底）

○避難者や避難所運営スタッフは、頻繁に手洗いするとともに、咳エチケット等の基本的な感染対策を徹底すること。

（避難所の衛生環境の確保）

○物品等は、定期的に、および目に見える汚れがあるときに、家庭用洗剤を用いて清掃するなど、避難の衛生環境をできる限り整えること。

（十分な換気の実施、スペースの確保等）

○避難所内については、十分な換気に努めるとともに、避難者が十分なスペースを確保できるよう留意すること。

（発熱、咳等の症状が出た者のための専用スペースの確保）

○発熱、咳等の症状が出た者は、専用スペースを確保すること。その際、スペースは可能な限り個室にするとともに、専用のトイレを確保することが望ましい。

○同じ兆候、症状のある人々を同室にすることについては、新型コロナウイルス感染症を想定した場合には、望ましくない。やむを得ず同室にする場合は、パーティションで区切る等の工夫をすることが望ましい。

○症状が出た者の専用スペースやトイレは、一般の避難者とはゾーン、動線を分けること。

3) 避難所における感染症患者の管理・ケア

避難所に入所する前に、すべての避難者は、下記のような症状の有無をスクリーニングする。

・熱、咳、肌の発疹・ただれ、開放創、嘔吐、下痢

以上のいずれかの症状がある人は、診療およびケアの後に避難所に入所する。

避難所の避難者には、これらの症状が出現したら、スタッフに報告するように指導する。

病気を持つ避難者の中で働くスタッフは、体液、分泌物に触れる可能性がある場合には、標準予防策を行う。また、特に手指衛生を履行する。

4) 標準予防策

すべての被災者との接触時に実施する。

- ①血液、体液、分泌物、排泄物への曝露が予想される場合、適切な個人防護具（PPE）を着用する。（個人防護具とは、微生物への曝露を予防するために着用する手袋、ガウン等を指す。）
- ②すべての PPE は、使用した部屋／区域内で脱ぐ。
- ③各被災者との接触前後に手指衛生を行う。
- ④咳エチケットを行う。
 - a. 咳をしている人にはマスクを着用してもらう。
 - b. 咳をしている人にはティッシュを提供する。
 - c. 咳やくしゃみをするときは、腕あるいは袖で抑えるように指導する。
 - d. 感染症を持つ可能性のある人は、他の被災者から 1 m 以上離す。
- ⑤感染症の伝播を予防するために、布団／ベットの間隔を 1 ～ 2 m 以上空け、寝るときの向きは互い違い（お互いの足が見えるよう）にするのが望ましい。

5) 個人用防護具

個人用防護具（以下「PPE」という。）とは、微生物への曝露を予防するために着用するものである。PPEには、手袋、ガウン、ゴーグル、フェイスシールド、マスク等がある。行う処置の内容や病原体の感染経路に応じて適切なPPEを選択する。

以上は基本的な感染症対策を記載したものであり、空気感染予防策等の具体的な予防策等については、「2011年3月24日版避難所における感染対策マニュアル」を参照のこと。

6) 感染予防必要物品リスト

- ①一般廃棄物容器（蓋つき）
- ②廃棄物が入る小さなバケツ（容器）あるいはビニール
- ③個人用防護具
 - ・サージカルマスク
 - ・ガウン
 - ・非滅菌および滅菌手袋
 - ・ゴーグルあるいはフェイスシールド
- ④手指衛生用品
 - ・擦式消毒用アルコール
 - ・石鹼（抗菌または非抗菌）
 - ・ペーパータオル
 - ・ティッシュペーパー
- ⑤家庭用消毒薬（次亜塩素酸ナトリウム）
- ⑥症候群サーベイランス物品
 - ・体温計
 - ・サーベイランスアセスメントシート
- ⑦情報／サイン
 - ・手指衛生法
 - ・感染予防対策
 - ・ごみの取り扱い
 - ・症候群サーベイランスポスター（申し出でのある症状を列記）

※物品が不足しているときの代用品

- | | | |
|-----------|---|----------------------|
| ・フェイスシールド | ⇒ | ゴーグルまたは伊達めがね |
| ・ガウン | ⇒ | ビニールエプロン、ビニールのレインコート |
| ・ペーパータオル | ⇒ | キッチンペーパー |
| ・除菌シート | ⇒ | 布やペーパータオルに消毒液を浸したもの |

消毒液のつくり方

使用濃度	原液濃度	方 法	使用目的
0.1%	5%	500ml のペットボトル1本の水に 原液 10ml （ペットボトルのキャップ2杯）	嘔吐物、ふん便の処理時
0.05%	5%	500ml のペットボトル1本の水に 原液 5ml （ペットボトルのキャップ1杯）	調理器具、トイレのドアノブ、便座、床、衣類等の消毒

※塩素系漂白剤を使用する場合、商品により塩素濃度が異なるので確認のうえ使用する。

注意事項

次亜塩素酸ナトリウムを使用するときは、次のことに注意してください。

- 1 消毒したときは、十分に換気してください。
- 2 希釈したものは、時間がたつにつれ効果が減ってきます。その都度使い切るようにしましょう。
- 3 誤飲しないよう、作り置きはやめましょう。
- 4 手指の消毒には使用しないでください。
- 5 保管する際は、危険なので子どもなどの手の届かないように注意しましょう。

次の症状がある場合は、

すぐにスタッフにお知らせください

- 1 熱がある、または熱っぽい。
- 2 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。
- 3 上気道炎症（咳、鼻汁、咽頭痛など）がある。
- 4 インフルエンザ様症状（全身がだるい、寒気、頭痛、関節痛、筋肉痛など）がある。
- 5 咳があり、血がまじった痰がでる。
- 6 からだにぶつぶつ（発疹）が出ている。
- 7 からだにぶつぶつ（発疹）が出ていて、かゆみや痛みがある。
- 8 唇や口の周りにぶつぶつ（発疹）が出ていて、痛みがある。
- 9 首が固い感じがしたり、痛かったりする。
- 10 下痢便（水のような便、柔らかい便、形のない便、吹き出すような便など）が出た。
- 11 吐いた、または吐き気がする。
- 12 おなかが痛く、便に血がまざっている。
- 13 目が赤く、目やにが出ている。
- 14 創などがあり、膿がでたり、赤かったり、腫れていたたり、痛かったりする。

その他情報／サイン

咳エチケット・手洗い ⇒ 厚生労働省 HP 参照
感染予防対策

参考資料

- ・避難所における感染症対策マニュアル 「2011年3月24日版」
- ・避難所における新型コロナウイルス感染症へのさらなる対応について
「令和2年4月7日内閣府政策統括官（防災担当）付参事官（避難生活担当）」事務連絡
- ・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【2・2版】
「東北医科薬科大学病院感染制御部」作成
- ・新型コロナウイルスを防ぐには 「宮城県令和2年5月18日版」

対策 1.

咳エチケットを守りましょう！

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫やそこに含まれるウイルスなどの病原体が飛び散ることを防ぎます。

- 咳・くしゃみなどの症状のある人はできる限り、外出を控えましょう。
- やむを得ず出かけるときは、正しい方法でマスクを使いましょう。



咳やくしゃみをする時は、ハンカチやティッシュ等で口と鼻を覆い、他人から顔をそむけ、1メートル以上離れましょう。

- 使用した紙は、すぐにゴミ箱に捨てて手を洗いましょう。
- ティッシュがないときは、洋服の袖で口・鼻を覆います。



咳の症状があるときは、周りの人へうつさないためにマスクを着用しましょう。
咳をしている人に、マスクの着用をお願いしましょう。

対策 1.

咳エチケットを守りましょう！

咳エチケットを実践しましょう



①咳症状があるときは、マスクを着用する



②咳・くしゃみの時はティッシュで口と鼻をおおう



③咳・くしゃみの時は周囲の人から顔を背け、1メートル以上離れる



④鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱*に捨てる



⑤液体石けんと流水で手を洗う

*：ゴミ箱にはビニル袋をかける。ふたに手を触れずに廃棄できるゴミ箱を使う。

マスクは正しく使いましょう

付け方



裏表を確認する



ノーズピースを鼻の形に合わせる



ひだを上下に伸ばし、下あごまでしっかりとおおう

外し方



マスクの表面に触れず、ひもを持って外す



外したマスクはその手でゴミ箱に捨てる



手洗い・手指の消毒をおこなう

対策 2.

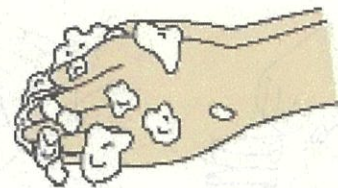
手洗いをしましょう！

自宅に感染症を持ち込まないためには・・・

外出時は、多くの人が触れた場所を自分も触れている可能性があるため、外出から戻った後は、流水と石けんで手を洗うか、アルコールで手指を消毒しましょう。

家庭の中での手洗いのタイミング

- ・ 外出から戻った後
- ・ 多くの人が触れたと思われる場所を触った時
- ・ 咳・くしゃみ、鼻をかんだ後
- ・ 症状のある人の看病、お世話をした後
- ・ 料理を作る前
- ・ 食事の前
- ・ 家族や動物の排泄物を取り扱った後
- ・ 自分がトイレを利用した後



外出中も手洗いのタイミングは同様です。

洗面台もアルコールもない場合や、小さな子ども、手の不自由な高齢者は、アルコールを含んだウェットティッシュで両手をゴシゴシと隅々まで丁寧に拭くのも効果的です。

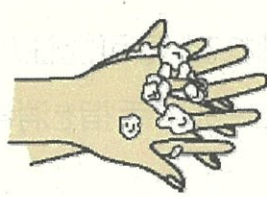
対策 2.

手洗いをしましょう！

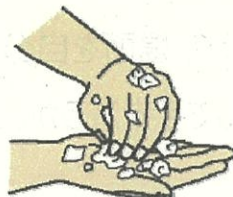
流水と石けんによる手洗い



①手を水でぬらし、手のひらにせっけんをとり、よくこすりあわせる



②手の甲を伸ばすように洗う



③指先や爪の間をよく洗う



④指の間を十分に洗う



⑤親指と手のひらをねじり洗う



⑥手首を洗う



⑦流水でよくすすぐ



⑧ペーパータオルでよく拭く
(水道の蛇口は手を拭いたタオルでしめる)

アルコールを用いた手指の消毒



①手のひらに適量の消毒薬をうけとる



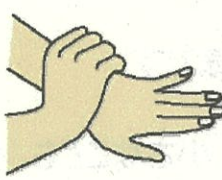
②手の平と手の甲に伸ばすようによくすりこむ



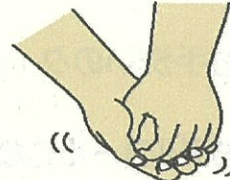
③指先や指の背、指のまたによくすりこむ



④親指を手のひらでねじりながらよくすりこむ



⑤手首を手のひらでねじりながらよくすりこむ



⑥乾くまで全体によくすりこむ

対策 3.

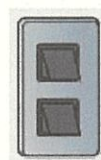
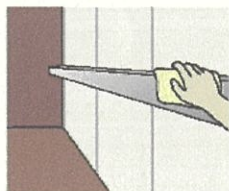
環境消毒・換気

咳やくしゃみなどの症状がある人が、手で鼻や口をおさえると、手にウイルスがつきます。その手で手すり、テーブル、ドアノブなどに触れることで、ウイルスが環境表面につきます。そして、他の人がその場所を知らずに触り、自分の口、鼻、目を触れることで感染することがあります。

<環境消毒>

- 家族がよく触れる場所（部屋のドアノブ・照明のスイッチ・洗面台・トイレのレバー等）を消毒します。
- 1日1～2回、ドアノブ、テーブル、てすり、スイッチなど、手のよく触れるところを、薄めた漂白剤（0.05%次亜塩素酸ナトリウム水溶液）または、アルコールを含んだティッシュで拭きましょう。

※漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム水溶液）を使用した場合は、拭いた場所がさびるおそれがありますので、消毒後は水拭きしてください。



対策 3.

環境消毒・換気

<換気>

- 感染症の伝播（うつる）を防ぐためには、部屋のウイルス量を下げするために、部屋の十分な換気を行います。日中は1～2時間ごとに5～10分間窓や扉を開けるなどして部屋の空気を新鮮に保ちましょう。



<空間>

- 症状がある家族とは、できる限り部屋を分けましょう。症状がある家族の部屋は、窓のある換気ができる部屋にします。
- 症状がある家族本人および同居の人は石鹸と流水でよく手を洗い、同じ部屋などで目安として1～2メートル以内で接するときは、どちらもマスクをしましょう。

感染予防に関するQ&A

※新型コロナウイルス感染症の発症者に関する情報がまだまだ不十分なため、同じコロナウイルスのグループに属する中東呼吸器症候群（MERS）に関する注意点に沿って説明しています。

Q1. 感染した(疑われる) 家族を看病する場合に気をつけることは？

A. 可能であれば、部屋を分け、看病を行う人は1人に限定しましょう。

看病をする人なるべく1人に限定することで、接触のリスクを下げることができます。

看病をするときは、手袋やマスクをつけ、使用したマスクや手袋などはビニル袋に入れて袋を閉じて捨てます。看病のたびにこまめに手洗いを行います。

看病するひと毎日2回は体温測定を行い、感染症状が出てこないか十分に気を付けましょう。



症状のある人

マスクを着用します



看護をする人

マスク・手袋を着用します
こまめな手洗い・消毒を行います

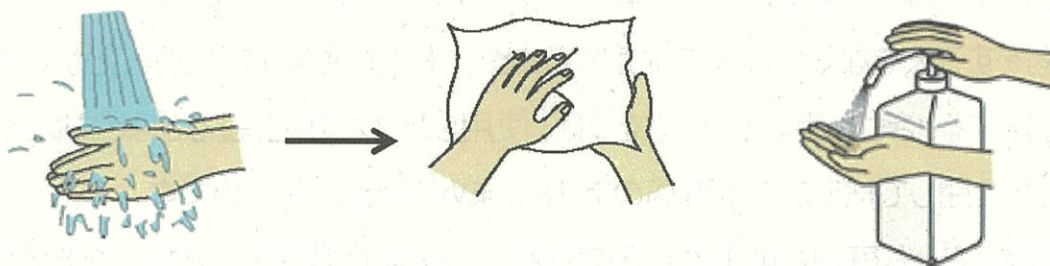


感染予防に関するQ&A

Q2. 手を洗うときに気をつけることは？

A. 手はこまめに洗います。流水と石けんで洗います。洗った後は、手をペーパータオルやティッシュで水をふき取り、しっかり乾燥させます。家族でタオルを共有することは避けましょう。

いつでも手指を消毒できるように、消毒用アルコールを準備しておくといいです。



Q3. 食事の時気をつけることは？

A. 感染の可能性のある人と食事する際は、食器の共用は避けます。使用後の食器は、食器用洗剤でよく洗います。気になる場合は、熱湯あるいは消毒液に10分以上浸した後、通常の洗浄を行えば、その後の他の人への使用は可能です。



食事は、別々に盛り付けます

大皿からの取り分けはしない

使用後の食器は、通常の洗浄後、他の人への使用可

感染予防に関するQ&A

Q4. 衣類・寝具はどうすればよいですか？

- A. 共用は避けます。衣類・布団や枕カバーは、下痢、嘔吐などの体液がついている可能性がある場合は、80℃・10分以上の熱湯消毒をしてから、通常の洗濯を行います。気になる場合は、他の人の分とは分けて洗濯しましょう。色落ちが気にならないものであれば、薄めた次亜塩素酸ナトリウム水溶液（0.1%で使用する）も有効です。



Q5. ゴミを捨てるときに、気をつけることは？

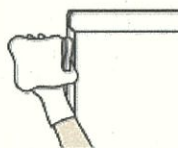
- A. 発症した人の唾液や喀痰を拭うのに使用したティッシュや、看護に使用したものを捨てるときは、あらかじめゴミ箱にビニル袋をかけ、そこに入れるようにします。ビニル袋の口を縛り、捨てたティッシュに手が触れないようにしてください。



感染予防に関するQ&A

Q6. トイレに関して気をつけることは？

- A. 感染の可能性のある人が使用した後、ふたがあるトイレの場合は、ウイルスが飛散しないようにふたを閉めて水を流しましょう。
- トイレ内はよく換気するように心がけましょう。
- 感染の可能性のある人が使用した後、便器・便座・ドアノブ・照明スイッチ・流水レバーなど手が触れる部分は、消毒液に浸したティッシュや雑巾で拭きます。



トイレの清掃・換気

使用後は、便器・便座・ドアノブ・照明スイッチ・流水レバーなど手が触れる部分を消毒液に浸したクロスで拭く。

※消毒薬：アルコールあるいは0.05%に希釈した次亜塩素酸ナトリウム水溶液

新型コロナウイルスを防ぐには

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

けんたいかん

（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。

感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。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。

特にご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

新型コロナウイルスは^{ひまつ}飛沫感染と接触感染により感染します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

飛沫
感染

感染者の飛沫（くしゃみ、せき、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方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。

接触
感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

日常生活で気を付けること

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人込みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控えてください。

発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

基礎疾患をお持ちの方で症状に変化がある方、新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な方は、かかりつけ医等に電話で相談してください。

こんな方はご注意ください

次の症状がある方は、下記相談窓口（コールセンター）にご相談ください。
（該当しない場合の相談も可能です）

息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある

重症化しやすい方（※）や妊婦の方で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある

上記以外で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く
（4日以上続く場合は必ずご相談ください）

※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方、
透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を使用している方 等

○この目安は、県民のみなさまが相談・受診する目安です。

検査については、これまでどおり医師が個別に判断します。

○基礎疾患（持病）をお持ちの方で症状に変化がある方、新型コロナウイルス感染症
以外の病気が心配な方は、かかりつけ医等に電話でご相談ください。

○小児については、小児科医による診察が望ましいとされています。

お問い合わせ先

新型コロナウイルス感染症に関する健康相談は、次の窓口にご相談ください。

宮城県健康相談窓口（コールセンター）

電話番号 022-211-3883または022-211-2882

受付時間 24時間（土日・祝日も実施）

○通訳が必要な方には直接通訳を実施しております。

対応言語	受付時間
英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語	24時間
タイ語・ネパール語・ベトナム語・ロシア語・タガログ語 インドネシア語・ヒンディー語	8時30分～18時 （平日のみ）

※通訳が必要な方で、生活一般の困りごとに関する相談がある場合は、下記窓口にご相談
ください。

みやぎ外国人相談センター

電話番号 022-275-9990（受付時間 9:00～17:00（月曜日～金曜日））

○聴覚や言語に障害のある方専用に必要な方法でも受付をしております。

FAX:022-211-3192

E-mail : sodan-corona@pref.miyagi.lg.jp



令和2年5月18日版