

# 感染を予防するには

## ■ 具体的な予防方法：日頃から次の感染予防措置に努めてください

- 手洗いをこまめに行う。
  - 石鹸を使い 15～20 秒以上(厚生労働省奨励)。
  - 特に洗面所を利用した時, 外出時, 咳やくしゃみをした時などはすぐに手洗い。
  - 水を利用できない時はアルコール除菌液を使用する。
- 洗っていない手で目・鼻・口を触らない。
- 症状がある人との至近接触は避ける。
- 体調が悪いときは外出しない(特に公共交通機関やタクシーの利用は避ける)。
- 咳やくしゃみの際はティッシュで口鼻を覆い, ティッシュはすぐにごみ箱に捨てる ・ 多くの人が触った物はこまめに拭く(消毒)。

## ■ 日本の厚生労働省による注意喚起

- 新型コロナウイルス感染予防のために：[https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2\\_1](https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2_1)
- 新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について：  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku_00001.html)
- クラスタ対策：[https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kansenkakudaiboushi-iryouteikyoku.html#h2\\_6](https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kansenkakudaiboushi-iryouteikyoku.html#h2_6)
- 新型コロナウイルス感染症に関するQ&A：[https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/qa-jichitai-iryokikan-fukushishisetsu.html#h2\\_1](https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/qa-jichitai-iryokikan-fukushishisetsu.html#h2_1)
- 以上の予防策を含む新型コロナウイルスに関する全体情報は以下をご参照ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

# 感染が疑われる場合には

## ■ 米国疾病予防管理センター（CDC）

- 米国疾病予防管理センターは、新型コロナウイルスの典型的症状として「発熱・咳・息切れ」を挙げ、感染が疑われる場合に次のような対応を指示しています。詳しくは[原文](#)を参照ください。

### 【要約】

- 医療を受ける場合以外は自宅で療養する（医師と連絡を取り、公共交通機関の利用を避ける。）。
- 自宅で他の人から自己を隔離し、医師の診察を受ける前に連絡する。
- 咳やくしゃみの際にティッシュペーパーで口と鼻を覆う（ティッシュペーパーは廃棄し、即座に手を洗う。）。
- 手を頻繁に洗う。
- 家庭内の個人用品を共有しない（食器、タオル、シーツを共有せず、使用後は完全に洗浄する。）。  
（病人室とその手洗いの）頻繁に触れる箇所を毎日洗浄する。  
（電話、リモコン、テーブルの天板、扉の取っ手、風呂場の備品、便所、キーボード、タブレット等）
- 自己の症状を監視する。
- 緊急事態の兆候がある場合は直ちに医療を受ける。  
（兆候には呼吸困難、継続的な胸部の痛みや圧迫、意識障害、覚醒不能が含まれる。）
- 医療上の緊急事態の場合は911に電話する。

## ■ フロリダ州保健庁

- フロリダ州保健庁は、24時間対応の新型コロナウイルス感染症に関する専用問合せ窓口を以下のとおり設置しています。詳しくは[フロリダ州保健庁HP](#)をご参照ください。
  - 窓口電話：+1-866-779-6121
  - 窓口メール：[COVID-19@flhealth.gov](mailto:COVID-19@flhealth.gov)
- 自宅療養で症状に改善がみられない場合、予約不要の医療機関であっても、受診前にあらかじめ担当医に電話等で相談してください。その際、新型コロナウイルス感染が疑われる具体的理由（旅行歴や感染者との濃厚接触等）がある場合は、必ずその旨を伝えてください。