



世界中を脅かしている 新型コロナウイルス感染症から身を守る ～ 自分のため、大切な人のために ～

世界中で猛威を振るっている「新型コロナウイルス」。

国内でも、数多くの感染者が確認され、熊本県でも44人（令和2年4月23日現在）が感染するなど、私たちの生活を脅かしています。

私たちの日ごろからの行動の心掛けによって、新型コロナウイルスへの感染リスクを軽減することができます。

自分の身を守るため、大切な人を守るためにも感染予防に努めましょう。



新型コロナウイルスに感染したかも…

ご自身の体調に不安もしくは以下のような症状がある人は、帰国者・接触者相談センターに電話で相談してください。また、かかりつけ医にも来院する前に、電話で症状を伝えましょう。

- ①風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いているとき（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます）
※高齢者や基礎疾患などがある人は、上記の症状が2日程度続くとき
- ②強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）があるとき
- ③新型コロナウイルス感染症のクラスター（集団）の一員に該当する人（発熱の有無や接触した日からの経過日数は問いません）

帰国者・接触者相談センター ※時間外は、転送電話で対応
☎72-2184 午前9時～午後7時（有明保健所内）

感染を防ぐためにできることは…

3つの“密”を避けましょう！

1人の感染者が複数の人に感染させるという事例が国内で多発しています。感染の拡大を防ぐためには、クラスター（集団）の発生を防ぐことが重要です。集団感染を起こしやすい状況避けるために、日常生活の中で3つの“密”が重ならないよう注意しましょう。

①換気の悪い
密閉空間

②多数が集まる
密集場所

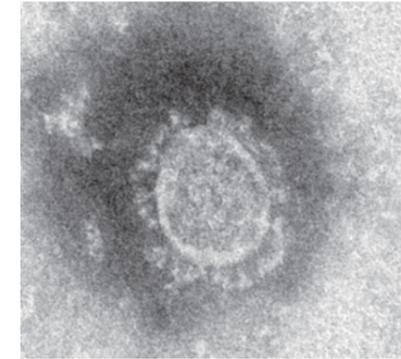
③間近で会話や
発声をする
密接場面



（出典：首相官邸および厚生労働省）

感染を防ぐためにできることは…

新型コロナウイルスとは



（出典：国立感染症研究所）

新型コロナウイルス感染症の特徴は

発熱やのどの痛み、咳が長引くことが多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える人が多いのが特徴です。
潜伏期間は1日から14日（一般的には約5日）で、飛沫感染と接触感染によってうつるとされています。重症化すると肺炎を起こし、最悪の場合は死に至る恐ろしいウイルスです。

どのような感染経路があるの

現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

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から吸い込むことで感染してしまいます。

※注意すべき場面

屋内などでお互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき



接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後に、その手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。感染していない人がその部分に接触すると感染者のウイルスが手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染します。

※感染場所の例

電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど



うつらないようにするには

くしゃみや咳などで飛沫感染することから、このような症状がある人は、周りの人にうつさないようにマスクを着用するなどの咳エチケットを心がけましょう。

また、手などで触ったところからウイルスが広がり感染する可能性もあるため、こまめに手洗いを行うように心がけましょう。

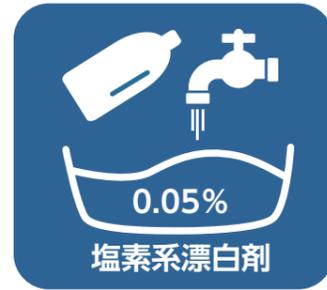


食器、手すり、ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です

(ノロウイルスなどにも有効です)



食器や箸などは、**80°Cの熱水に10分間**さらすと消毒ができます。



塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)を濃度**0.05%**に薄めた上で、拭くと消毒ができます。

塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)を使った消毒液の作り方

ドアノブや手すりなどの消毒に有効な、塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)を使った消毒液の作り方を紹介します。(ただし、手指などの人体への使用は避けてください)

使用する商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に作ってください。

メーカー (50音順)	商品名	作り方 ※水1リットルに対して
花王	ハイター	25ミリリットル (商品付属のキャップ1杯)
	キッチンハイター	25ミリリットル (商品付属のキャップ1杯)
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ	10ミリリットル (商品付属のキャップ1/2杯)
	カネヨキッチンブリーチ	10ミリリットル (商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ	10ミリリットル (商品付属のキャップ1/2杯)
	キッチンブリーチ	10ミリリットル (商品付属のキャップ1/2杯)

(出典：厚生労働省および経済産業省)

【注意点】

- ・上記の他にも、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とした商品は多数あります。希釈などの取り扱いは、商品のパッケージの説明に従ってご使用ください。
- ・ゴム手袋などを着用して直接手で触れないように行ってください。
- ・使用するときは、十分な換気をしてください。
- ・金属は腐食や劣化することがありますので、注意してください。

感染を防ぐためにできることは…

身のまわりを清潔にしましょう！

せっけんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行いましょう

日常生活の中でドアノブやつり革など、不特定多数の人が触るものを介して、自分の手にウイルスが付着していることもあります。

しかし、手に付いたウイルスは、手洗いを丁寧にする事で、十分にウイルスを除去することができます。

また、丁寧な手洗いを2回繰り返すことで、1回洗うよりもウイルスを除去でき、感染予防にさらに効果的です。

手洗い	残存ウイルス
手洗いなし	約100万個
せっけんやハンドソープで10秒もみ洗いした後、流水で15秒すすぐ	1回 約0.001% (数十個)
	2回繰り返す 約0.0001% (数個)

(出典：厚生労働省および経済産業省)

正しい手の洗い方

- 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ます。
- 手首も忘れずに洗います。

★手洗いの前は

- ・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。

★手洗いの後は

- ・せっけんやハンドソープを十分に水で洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取ってから乾かしましょう。

食事は量より質に気をつけましょう

彩りを意識して!

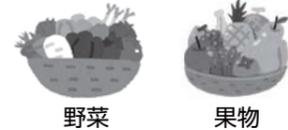
感染症を予防するにはバランスの良い食事をとり、体調を整えることが基本です。3食の規則正しい食事や主食・主菜・副食の揃った食事を意識しましょう。



免疫力を高めるためには

腸内環境を整える：食物繊維(根菜類など)・発酵食品など

ビタミン類：野菜・果物など



食事を楽しみましょう



- 作ったことのない料理や、普段は作らない手の込んだ料理を作ってみましょう。
- 食事作りに疲れたときには、持ち帰りのお弁当や惣菜・冷凍食品などで簡単に調理しましょう。
- ★状況に合わせて無理のないように食事を楽しみましょう!

口の中を清潔にすることも感染予防につながります

手洗い・うがい・咳エチケット + 歯みがき

口は、食べ物の入り口ですが細菌やウイルスの入り口でもあります。口の中をきれいにすることは、感染症の予防にもつながりますので普段から清潔にしておきましょう。



☆磨くときのポイント☆

- ①歯と歯の間は、歯間ブラシや糸ようじを使いましょう。
- ②ほっぺたは歯ブラシで優しく磨きましょう。
- ③舌も歯ブラシでいいですが、舌ブラシを使うとより効果的です。
- ④舌を磨くときは、奥から手前に磨きましょう。



普段の生活のなかで口をたくさん動かしましょう

喋ったり、笑ったりすると唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれます。そして、なによりストレス発散になります。

☆自宅でできるお口の体操☆



新型コロナウイルスが流行している今…

こんなときだからこそ自宅でできる健康法

十分な睡眠をとみましょう

規則正しい生活を送り、睡眠時間を十分にとり体の疲れを取りましょう。眠れないときや、疲れが取れないときには誰かに相談しましょう。

気分転換をしましょう

電話で会話をする

家族や友人と電話で話をするだけで気分転換になり、気持ちを共有するだけでも心が安らぎます。テレビやインターネットなどにあふれる情報から離れる時間を作りましょう。

体を動かしましょう

体を動かして、体温を上昇させ免疫力を高めましょう！
体温を上げる運動（ウォーキングと筋トレなど）で維持・向上が可能です。

☆運動するときのポイント☆

- 散歩をするときは、人混みを避けましょう
- 1週間単位で、1日の平均歩数8000歩以上を目指しましょう
- 筋トレも自宅や職場などで週に3日を目指しましょう
1回2～3種目行うことで、足腰が弱りにくくなります。

スクワット



- ①椅子や机に手をつき、足を肩幅くらいに広げて立つ。
 - ②ひざを曲げながらお尻をゆっくりと下ろす。このときに、背中が曲がったり、かかどが浮いたり、折り曲げたひざが前に出してしまうように注意。
 - ③太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ★これを10回繰り返す。

上体おこし



- ①仰向けになって両ひざを立て、両手は頭の後ろで組む。
 - ②おへそを覗き込むように、首をゆっくりと持ち上げる。
 - ③おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ★これを10回繰り返す。

●**国税の納付の猶予制度**

新型コロナウイルス感染症の影響により、納付することが困難な場合、税務署に申請することにより換価の猶予が認められる場合があります。

☎ 国税庁 ☎03-3581-4161

●**新型コロナウイルス感染症による小学校休業等対応助成金**

小学校などの臨時休業により、その小学校などに通う子どもの保護者である労働者の休職に伴う所得減少に対応するため、有給休暇を取得させた企業に対して助成します。

☎ 学校等休業助成金コールセンター ☎0120-60-3999

【融資関係】

	①県独自分	②国指定分	③国指定分
資金名	金融円滑化特別資金	セーフティネット保証4号	危機関連保証
要件	・直近1カ月の売り上げが前年同月比で減少 または ・今後2カ月の売上見込が前年同期比で減少	・直近1カ月の売り上げが前年同月比で減少(▲20%以上) または ・今後2カ月の売上見込が前年同期比で減少(▲20%以上)	・直近1カ月の売り上げが前年同月比で減少(▲15%以上) または ・今後2カ月の売上見込が前年同期比で減少(▲15%以上)
融資限度額	8,000万円(通常枠)	8,000万円(特別枠) ※①、③と併せて2.4億円	8,000万円(特別枠) ※①、②と併せて2.4億円
融資期間	1年～10年 (据置期間1年以内)		1年～10年 (据置期間2年以内)
上限利率	年2.3%以内	年2.00%以内	
保証料率利用者負担	0.00%(県が全額補助)		
借換え	熊本地震分について可能		
問い合わせ先	新型コロナウイルス 経営相談ホットライン 県北地区 080-8590-0756	熊本県信用保証協会 096-375-2000	

新型コロナウイルスが流行している今…

正しい知識と情報に基づいた判断・行動を心がけましょう

新型コロナウイルスに感染した人や家族、また接触者などの関係者に対して、不当な扱いや嫌がらせ、いじめ、SNSでの誹謗・中傷などをしないようお願いします。新型コロナウイルス感染症についての不確かな情報や誤った情報などに惑わされず、正しい知識や正確な情報を入手し、正しい情報に基づいた判断、行動を心がけましょう。

●新型コロナウイルス感染症に関連した人権相談は、下記で受け付けています。

熊本県人権センター ☎096-384-5822 午前9時から正午、午後1時から4時まで
(土曜・日曜・祝日を除く)

新型コロナウイルスが流行している今…

私たちの生活を支えるためにさまざまな支援が

新型コロナウイルス感染症により、首都圏などでは緊急事態宣言、県においても学校の休校や外出自粛が要請されるなど、私たちの生活に大きな影響を与えています。

今後、この状況がいつまで続くかもわからない中、国・県からの支援や長洲町旅館・飲食店組合などが私たちの生活を支える取り組みを行っています。

住民の皆さんへ

●**お弁当宅配サービス**

長洲町旅館・飲食店組合が、心を込めて作ったお弁当を、自信を持ってお届けします。
※予約は、できるだけお早めにお電話ください。

☎・☎ 長洲町旅館・飲食店組合 ☎78-2635

●**個人向け緊急小口資金などの特例**

休業などを理由に一時的に資金が必要な人へ緊急の貸付支援を行います。(失業による生活困窮者には生活立て直しの安定的な資金を貸し付け)

☎ 町社会福祉協議会 ☎78-1440

●**厚生年金保険料などの猶予制度**

当該保険料を納付することで事業の継続が困難となる場合、納期限が猶予されます。

☎ 玉名年金事務所 ☎74-1612

●**各種保険料などの納付の猶予制度(国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料)**

新型コロナウイルス感染症の影響により、納付することが困難な場合、申請することにより納付の猶予が認められる場合があります。

☎ 国民健康保険税 税務課 ☎78-3124
介護保険料 福祉保健介護課 介護保険係 ☎78-3144
後期高齢者医療保険料 福祉保健介護課 国保医療係 ☎78-3139

中小企業者・事業主の皆さんへ

【補助金・給付金関係】

●**雇用調整助成金の特例措置の拡大**

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて事業活動の縮小を余儀なくされた事業主が、休業手当に要した費用を助成します。

☎ 熊本労働局 職業安定課 ☎096-211-1703

●**持続化給付金(中小企業者および個人事業者に対する現金給付)**

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴うインバウンドの急減、自粛などの影響を受けている中小企業、小規模事業者、フリーランスを含む個人事業者など、その他各種法人などに対して、事業全般に利用できる給付金を支給します。

☎ 中小企業金融・給付金相談窓口 ☎0570-78-3183

●**時間外労働等改善助成金(テレワーク新規導入など)**

テレワークの新規導入や特別休暇の規定整備を行った中小企業事業主に対して助成します。

☎ テレワーク相談センター ☎0120-91-6479