

(お子様のいる方へ)
小児については、小児科医による診察が望ましく、帰国者・接触者相談センターやかかりつけ小児医療機関に電話等で御相談ください。

厚生労働省HP: https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_10890.html

(妊婦の方へ)
妊婦の方については、かかりつけ医に電話等で相談し指示を受けてください。また念のため、重症化しやすい方と同様に、帰国者・接触者相談センター等に御相談ください。

受付時間: 午前9時から午後9時まで
電話番号: 0120-565653

健康電話相談窓口 (コールセンター)

【厚生労働省】

※確覚や言語に障害のある方の健康相談について
FAX (022-211-3192) 受付時間: 24時間対応
E-mail (トランス: sodan-corona@prel.miyagi.jp)
受付時間: 平日午前8時30分から午後5時15分まで
※症状があり、お急ぎの方はFAXを、緊急時は救急車をお呼び下さい

医療機関からの相談は、直接、管轄の保健所になります

健康電話相談窓口 (コールセンター)
電話番号: 022-211-3883
022-211-2882
受付時間: 24時間対応

【宮城県】

感染が疑われた場合の相談の窓口



感染拡大を防ぐために

新型コロナウイルスの流行はワクチンが開発され、治療薬が普及するまで今後もしばらく続くでしょう。私達は3密いよめる「密閉、密集、密接」を避ける努力を継続していかなくてはなりません。爆発的な感染が広がると助けられる命も救うことができます。今後も多くの方たちの命が失われるかもしれません。あなたやあなたの家族や、大切な人のかけがえのない命を守るために一人ひとりができる限りの努力を続けていきましょう。「新型コロナウイルス」は、人と人との接触を断つて抑えらるるとわかっていきます。

必ずゴールは来ます。皆で力をあわせて乗り越えていきましょう。



- 参考資料:
1) 内閣官房COVID19ホームページ 新型コロナ感染症対策 2020.5~日々更新中
2) 知る新型コロナ 命を守るために Vol.2 朝日新聞社2020.5. 5
3) 宮城県ホームページ 新型コロナウィルス感染症

しおがま地区母子保健推進ネットワークは、2011.3.11に発生した東日本大震災後にしおがま地区(多賀城市、塩竈市、利府町、松島町、七ヶ浜町)の2市3町の助産師連によって発足したボランティアグループです。2011.5より活動を開始し現在に至ります。助産師子育てクラブ、研修会の開催などを通して、しおがま地区の母子を支援していこうと活動を続けています。

事務局メンバー:
高森志津江/笠松愛子/高津真理子/押切良子/川村友紀/加藤智子/千葉佳子/若澤優子/青山幸恵

このしおりは宮城母性衛生学会40周年記念研究・活動助成金により作成しました。この助成金の目的の一つは宮城の母子及びその家族の保健支援活動に対して支給されるものです。
作成 (青山幸恵)
事務局連絡先: 宮城県塩釜市花立町1-32 敬仁会 遠藤医院 代表 高森志津江
022-362-5603 022-361-1230 emc-mw@endo-clinic.jp
2020年6月(第1版)

①PCR検査について
PCR検査で、液をぬぐう液を採取して、新型コロナウイルスの有無を調べる検査です。検体に含まれる新型コロナウイルスに特徴的な遺伝子物質の一部を増殖して調べるため、結果が出るまでに6時間程度かかります。検体の検査は専用の機器のある設備が整った施設で行います。最近では、30分から1時間ほどで、結果がわかる方法も始められています。1日の検査数が増えたり、検体を採取する際に感染の機会が高いため、検査を受けられる場所が限られるなど今後の改善が求められています。

②抗体検査について
新型コロナウイルスに感染した後の免疫反応でできる「抗体」と呼ばれるたんぱく質があるかどうかを調べる検査です。ウイルスが体内に入ると抗体が攻撃して体を守ります。検査は血液を採取して調べます。結果が出るまで数時間かかります。検体も増やせますが、感染してから抗体が体の中でできるまでに数日かかるため、感染の有無を診断するには向きません。また、免疫がどれくらいの間隔が縮くかなどは現時点ではまだわかっていません。

③抗原検査について
鼻の頭をぬぐい液で約30分で結果が出ます。PCR検査ほど感度は高くありません。判定が陰性の場合にはPCR検査が必要で、一定の症状のある患者さんには有用性が期待されています。

Q: 新型コロナウイルスとは?
ウイルスの形が突起がコロナ(王冠)に似ていることからコロナウイルスと名づけられました。コロナウイルスはほとんどの風邪の原因となることが知られていて、すでに4種類のコロナウイルスが風邪症状を引き起こすとわかっています。その後2002年11月に中国広東省に広がったSARSウイルス、2012年にサブジクアで報告されたMERSウイルスの他にも種類のコロナウイルスが世界中に感染することが知られています。今回の新型コロナウイルス(COVID-19)はこれに感染することが明らかになりました。今までのコロナウイルスと比べて「飛沫感染」と感染した人が手にウイルスをついたまま手すりやドアノブや手すりなどを触りそこから人に移る「接触感染」が主な感染ルートです。

Q: どんな症状が出るの?
8割の方は無症状で経過するため感染の拡大が大問題となっており、感染から1~14日でせき、発熱、疲労感などの症状が現れ、発熱から1週間前後に高熱に悪化する人が多いようです。味や匂いを感じない、重症化すると思ふさなどの症状を伴う肺炎や複数の臓器に障害が出る「重篤」な状態になる場合もあります。将来的には、ワクチンや治療薬の開発により感染や重症者の割合は減らされる可能性があります。

Q: どんな検査があるの?
PCR検査について



「新型コロナウイルス」から大切な命を守ろう

新型コロナウイルスの情報を1つにまとめてみました
知らないうちに、拡めちゃうから。
STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

疫病除けの妖怪「アマビエ」

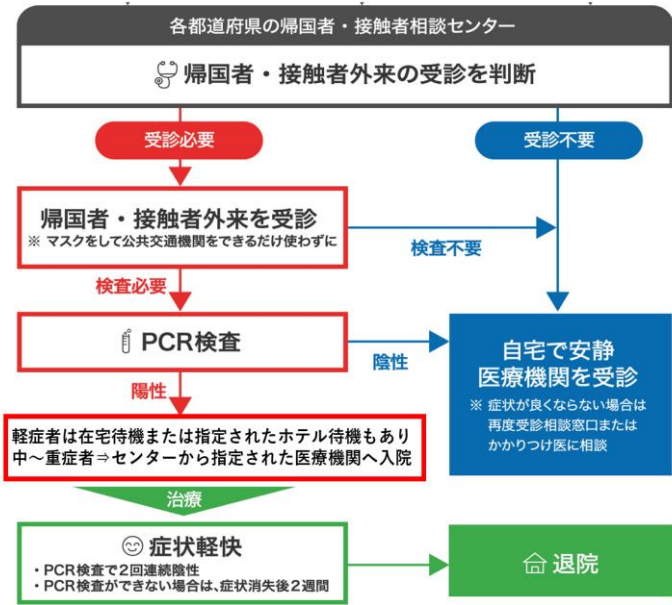


しおがま地区母子保健推進ネットワーク

新型コロナウイルス対策の情報は日々更新しています。このしおりは 作成時点の情報ですのでご了承ください

新型コロナウイルスの感染が疑われたら

- 以下のいずれかに該当する場合には、すぐに御相談ください。
 - ☆ 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状がある場合
 - ☆ 重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合（※）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や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
 - ☆ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。）
- 相談は、**帰国者・接触者相談センター**（相談の窓口の項をご参照下さい）（地域により名称が異なることがあります。）その他、地域によっては、医師会や診療所等で相談を受け付けている場合もあるので、ご利用ください。



妊婦さんのページ

- ◆ 相談・受診の目安
 - 妊婦の方については、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合でも、念のため重症化しやすい方と同様に、まずは早めに帰国者・接触者相談センター等に御相談ください。
 - 医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット（咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖・肘の内側などを使って口や鼻をおさえる）の徹底をお願いします。
- <https://www.mhlw.go.jp/content/000628620.pdf>

- ◆ 各都道府県等の相談窓口の設置について
 - 妊婦の方々の新型コロナウイルスに関する相談窓口が各都道府県等に設置されています。連絡先等については下記をご参照ください。
 - ※ お住まいの市町村の相談窓口もご利用ください。
- https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_11296.html

- ◆ 分娩について
 - 各都道府県においては、妊婦の方が罹患した場合の周産期医療提供体制の整備など、安心・安全な分娩の実現に努めています。新型コロナウイルスに感染した妊婦の方は、かかりつけ産科医療機関と分娩先などについてご相談ください。

- ◆ 働いている方について
 - 妊娠中の女性労働者が、その作業等における新型コロナウイルス感染症への感染のおそれ等主治医等から指導を受け、事業主に申し出た場合、事業主は、これに関する心理的なストレスが母体又は胎児の健康保持に影響があるとして、妊婦検診の指導に基づき、作業の制限、出勤の制限（在宅勤務・休業）等の措置を講じなければなりません。（男女雇用機会均等法）
 - ※ 本措置の適用期間は、令和2年5月7日～令和3年1月31日です。
 - このほか、妊娠中の女性労働者は、時間外労働、休日労働、深夜業の制限などについて、主治医等からの指導がなくても請求ができます。（労働基準法）
 - 上記に関するリーフレットをホームページに掲載しています。 ——
- <https://www.mhlw.go.jp/content/11909000/000628247.pdf>
- https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_11067.html

厚生労働省：2020年5月14日版

予防策：こまめに拭き掃除をしましょう！！

- 次亜塩素酸ナトリウム液の作り方と注意点→新型コロナウイルス対策として推奨
- 【注意】 厚労省HP、花王HP参照 https://www.kao.com/jp/soudan/topics/topics_107.html
- ① 作成時、使用時は十分に換気をする。ふき取り以外には使用しない。
- ② 手指の消毒には絶対に使用しない。スプレーは効果がなくまた失明の危険があるため絶対に噴霧しない。
- ③ 消毒した箇所は水拭きをする。（金属、繊維は腐食や変色を起こす可能性がある。）
- ④ 有毒ガスが発生するので酸と混ぜない。
- ⑤ 時間経過とともに効果が薄れるため希釈した消毒薬はその日のうちに使い切る。
- 【材料】 キッチンハイター（花王）、容器、計量カップ、厚手のゴム手袋、油性ペン（誤飲防止のため必ずボトルに明記すること）、布やペーパータオル（厚労省推奨：新型コロナに有効とされる拭き取り用は0.05%溶液、便や吐物処理は0.1%）
- ※ 時間経過とともに効果が薄れます。1日で使い切りましょう。

	0.05% (500ppm) 以上*	0.1% (1000ppm) 以上*
生産時の濃度6%の場合	水3リットルにキャップ約1杯 (25ml)	水3リットルにキャップ約2杯 (50ml)
購入から3ヶ月以内	水1リットルにキャップ約0.4杯 (10ml)	水1リットルにキャップ約0.8杯 (20ml)
購入から1年以内	水1リットルにキャップ約0.6杯 (15ml)	水1リットルにキャップ約1.2杯 (30ml)
購入から3年以内	水1リットルにキャップ約1杯 (25ml)	水1リットルにキャップ約2杯 (50ml)

本体のキャップ1杯は約25ml※次亜塩素酸ナトリウム濃度 ※時間経過とともにキッチンハイターの原液の濃度は低下します。 2020.5.1更新（花王HPより）

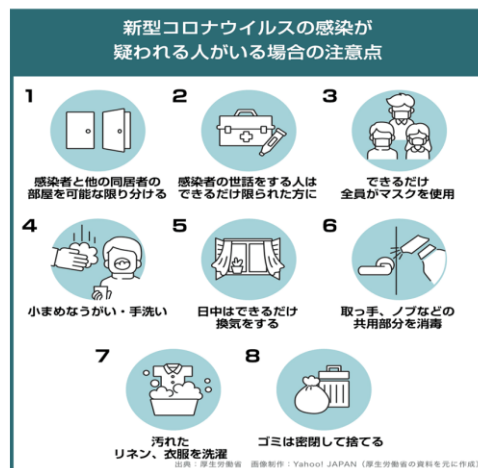
● 拭き掃除のポイント

接触感染しそうな場所を重点的に消毒しましょう

- ※ マスク、手袋、エプロンを着用しましょう
- ※ 手の触れるドアノブや机、トイレなどは1日に1回以上消毒液で拭きましょう
- ※ 便や吐物などのついたごみは密閉して捨てましょう。その後は十分に手を洗いましょう。

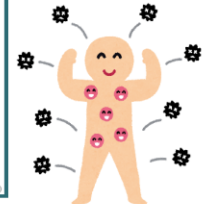


大切な命を守るためにすること



家で過ごそう

- ・ おいしく食べよう
- ・ 十分な睡眠をとろう
- ・ 体を動かそう
- ・ 清潔を保とう
- ・ ありがたうの気持ちを忘れずに
- ・ 笑顔でいよう



● ストレスに負けない体と心を整えましょう

- 食事**
 - 御飯はおいしいですか？
 - 食べ過ぎや少食になっていませんか？
 - 栄養バランス良く食べていますか？
 - お菓子やジュースは多くないですか？
 - 水分を1日1L以上飲んでいませんか？
- 排便**
 - 便秘や下痢を患っていませんか？
 - 毎日5回以上排便はありますか？
- 睡眠**
 - ぐっすり寝られますか？
 - すっきり目が覚めますか？
 - 寝つきはいいですか？
- 清潔**
 - 毎日お風呂に入っていますか？
 - 食後歯磨きをしていますか？
- 体重**
 - 急に痩せたり太ったりしていませんか？
- 運動**
 - 毎日何か運動をしていますか？（ストレッチ、散歩、など）
- 疲れ**
 - 足、腰、のいたみはありませんか？
 - スマホ、ゲームは時間を決めていませんか？
- 気分**
 - 不安が強くなったり泣きたくなったりしていませんか？
 - イライラしたりどうしていいかわからなくなることはありませんか？
- 気になる症状のある時は早めに医師へ相談しましょう**