

# 新型コロナウイルス感染症について

最初はほんとにただの「かぜ」  
 新型コロナ感染の特徴は長らくこと

口がごえる人は  
 咳エチケット・マスク着用

## 初発症状

ゴホゴホ



時に  
 飛沫 ↓ 接触

アルコール  
 消毒  
 手洗い

3大症状

- 発熱 98%
- だるい 70%
- 乾性咳 60%

まずは自宅待機!!


「いつものかぜ」なら自宅でおさまる!

「いつものかぜ」じゃなくなってきたし、  
 苦しい...

すぐ 相談センター or 病院へ電話

発症から 8~10日 で重症化

すぐ病院へ相談  
 おぼき症状  
 呼吸困難  
 とこも  
 だるい



## 潜伏期間

1-12.5日 (多くは5-6日)

## 発症

発症から入院まで  
 平均 7日

## 入院

## 重症化

大多数  
 無症候例

人混みをさける



病院内が一番危険!!  
 病院の中は安全ではない!!

80% 軽症 肺炎なし、軽度の肺炎 → 7日くらいで治る

14% 中等症 酸素が必要 → 入院 → 2週間くらいでよくなる

5% 重症 集中治療が必要 → ICU

2% 死亡 中国では2~4%の死亡率、中国以外では0.7%  
 → 医療体制が整っていれば死亡率は高くない



## <注意すべき人々>

- ① 基礎疾患あり (心血管系疾患、悪性腫瘍、肺動脈腫、慢性腎不全、脳血管疾患、糖尿病)
- ② 免疫抑制薬投与中、抗がん剤使用中
- ③ 高齢者

体調が悪ければ  
 病院にはいかない

体調が悪ければ  
 がまんせず病院へ

子供は重症化リスク小

高齢者は重症化リスク大




体調悪く  
 苦しむ



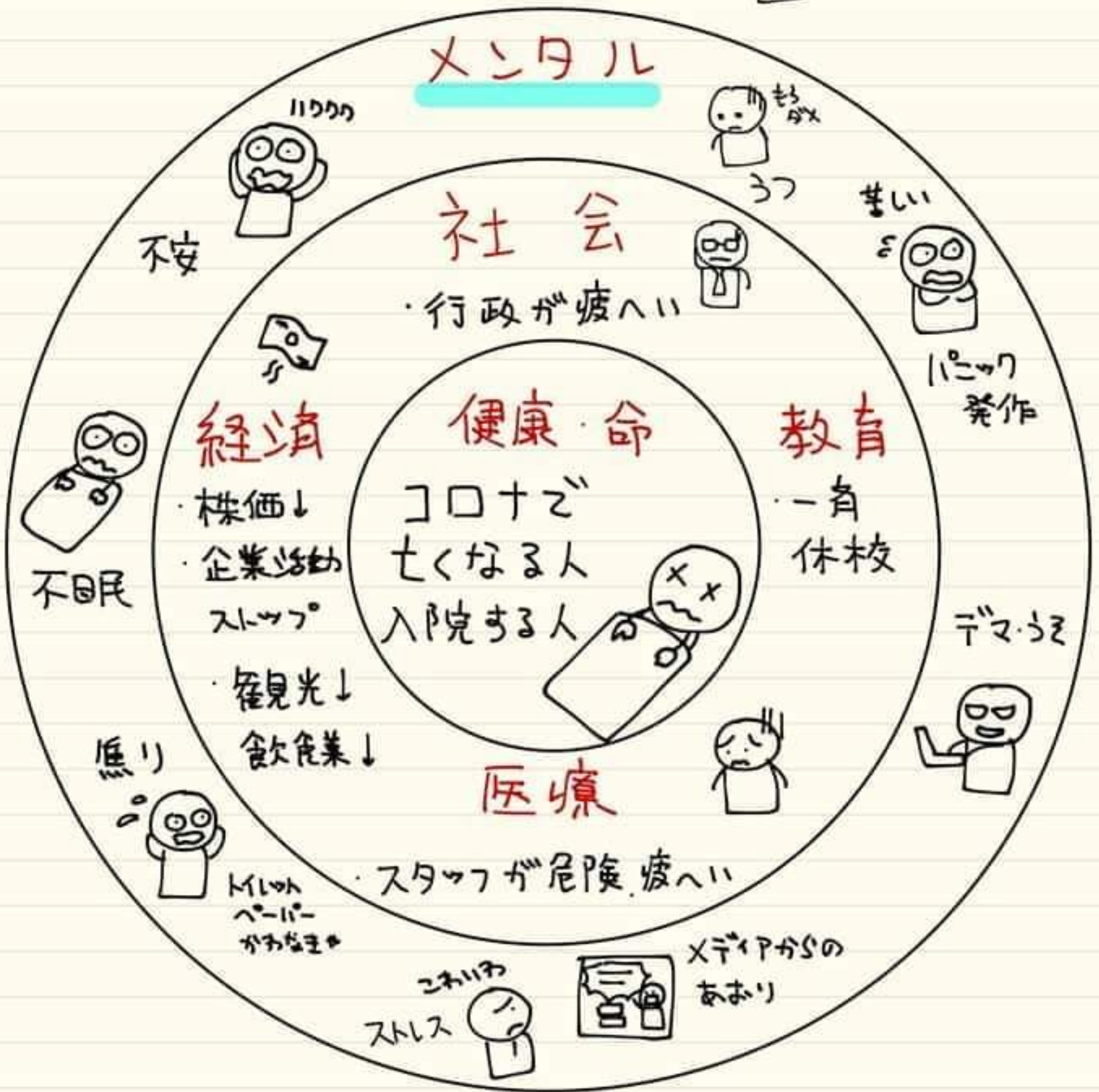
だるい  
 なんとか  
 乗り越えよう...



# 新型コロナウイルス感染症

✓ 今の社会で起きていること

実はメンタルの問題が一番影響力が大きい



# 新型コロナウイルス感染症～コロナパニックを防ぐ～

## 人と話す・連絡をとりあう



不安なのは当然

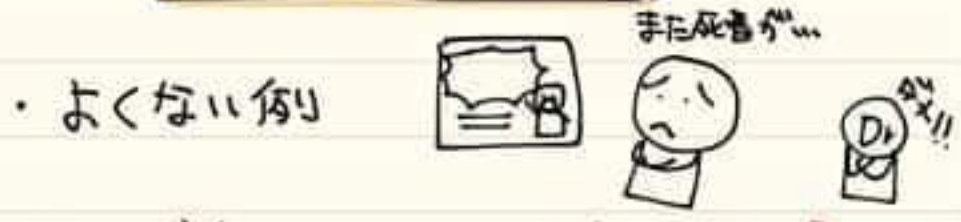


信頼できる人友人家族と話すことで不安が解消される

どーしたの  
ーんた



## 自宅で過ごす



・よくない例

テレビ(特にワイドショー)ばかり見て過ごす

・よい例

- ・おいしい食事
- ・しっかり目覚める
- ・適度に運動
- ・メールや電話で連絡をとり合う

家族団らん



健康なライフスタイルを維持する!



## お酒やタバコ、薬(睡眠薬)に頼らない



タバコ・アルコール・薬



落ちつくのは一時的  
だんだん量が多くなるので注意



## 情報にまどわされない



・信頼できる情報源を見つける

↳ 国立感染症研究所ホームページ  
厚生労働省のホームページ



・不安や焦りを感じる番組は見ないで!!!

# 新型コロナウイルス感染症

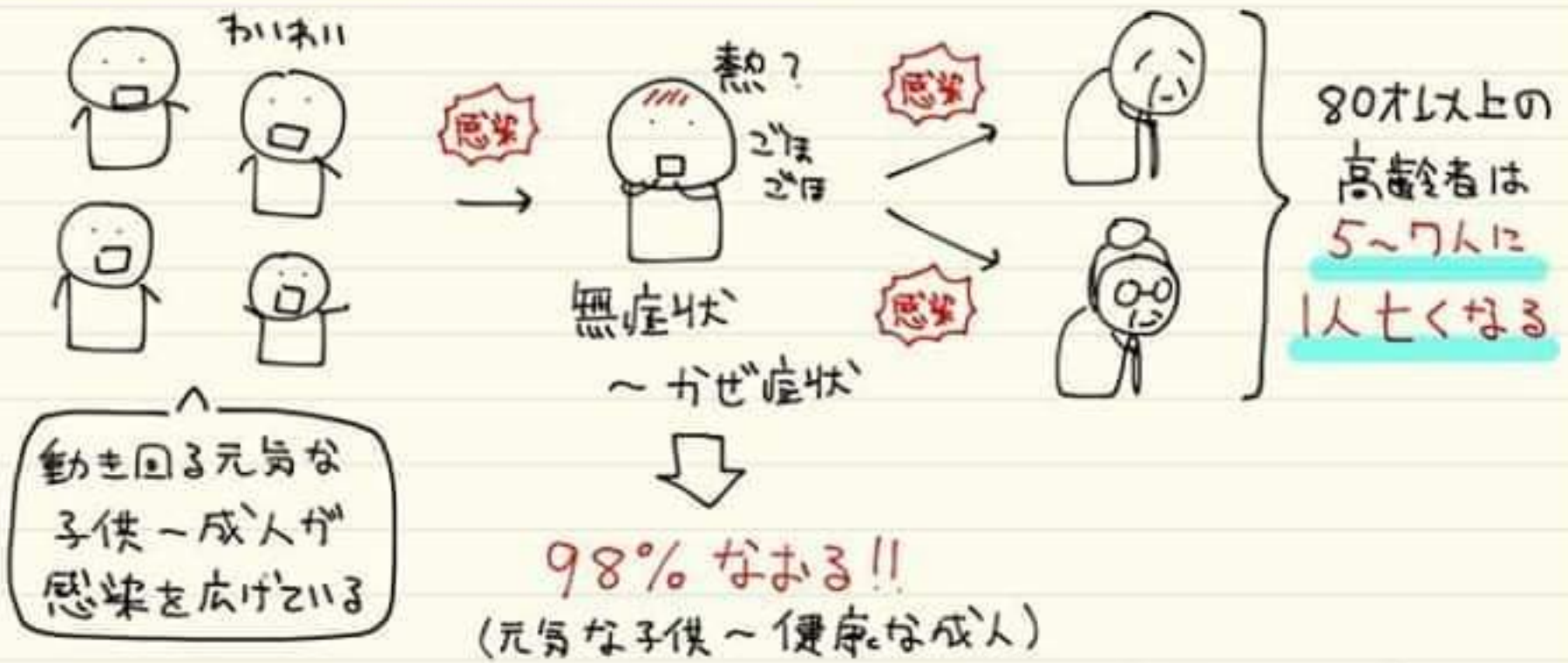
✓ フェーズが変わってきている、いっ自分がかかってもおかしくない

『封じ込め』 → 『重症者の救命を最優先する』

もう心配よりもうつす心配!! 高齢者をウイルスから守る!!



＜「歩く月市菜」にならないうちに＞



自分は多分、自然に治るが、  
ちよとだるい → なおた!

うつされたおじいちゃん・おばあちゃんには死ぬかもしれない

新型コロナウイルスはそういう病気 お年寄り  
キラー