

# 新型コロナウイルス感染症に 関するハンドブック (一般向け)

〈参考資料〉

厚生労働省 一般の方向け Q&A (4月8日時点版参照)

【石川町】

# 知っておきたい 新型コロナウイルス

感染を防ぐための方法

## ● 基本情報



### 新型コロナウイルス

0.1マイクロメートル  
(1万分の1ミリ)

※米国立アレルギー感染症  
研究所提供

#### 主な感染経路

飛沫感染 接触感染

#### 潜伏期間

1～14日

2割が肺炎になり、  
一部は人工呼吸器  
使用も

#### 症状

- 発熱
- せき
- 喉の痛み
- 息苦しさ
- だるさ



⚠ 高齢者と持病のある人は重症化しやすい

## ● 「3密」を避ける

換気の悪い **密閉** 空間



## ● 十分な睡眠と 栄養で体調を 整える



## ● 正しい手洗いの 方法

- 時計や指輪は外す
- 使い捨てペーパータオルの使用が勧められる
- 20～30秒かけて洗う。「Happy Birthday」の歌2回が目安

- 手をぬらし、せっけんを泡立てる
- 手のひらを洗う
- 手の甲を（皮を伸ばすように）洗う
- 指先と爪の間を洗う
- 指を1本ずつ、指の間も洗う
- 親指を手のひらでねじるように洗う
- 手首を洗い、最後に流水で十分すすぐ
- ペーパータオルで手を拭く。水道の栓はペーパータオルで閉める

⚠ ウイルスに汚染された手で顔を触ると、ウイルスが粘膜から侵入する恐れがある

学生が1時間に自分の顔に触った平均回数

計23回

（オーストラリアの研究を基に作られた）  
「握手と目撃者の回数」の合計は、四捨五入のため少し異なる

目 3回  
頬 4回  
口 4回  
首 1回  
髪 4回  
耳 1回  
鼻 3回  
顎 4回

手洗いが不十分になりやすい箇所

アルコール消毒も有効

- 手のひらにたっぷり取る
- 手洗いと同じ手順で手にすり込み、乾いたら完了
- 正しく行くと約20秒かかる
- …最も不十分になりやすい箇所
- …不十分になりやすい箇所
- 外出からの帰宅時や食事の前など

# ● マスクの着脱は正しい方法で

布製マスクについて  
知っておきたいこと

布マスク



- 飛沫の感染を予防する効果は限定的
- 自分に症状があるときは周囲への飛沫の拡散を抑えられる
- 鼻や口を触りにくくする、気道を加湿するなどの利点あり
- 洗濯し再利用できるので経済的
- 医療用マスク不足を助長せずに済む

(国立病院機構三重病院臨床研究部長 谷口満作氏への取材に基づく)

## せきエチケット

- せきやくしゃみが出るときはマスクをする
- マスクがないときはティッシュや服の袖で口と鼻を覆う



## 香港大学の科学者が考えた紙で作る臨時のマスク(2枚分)

作業前に手と道具をきれいにする

- 1 キッチンペーパーとティッシュペーパーを重ねる



- 2 半分に切る



- 3 両端にテープを貼り、穴を開ける



- 4 鼻に合わせるためのワイヤを付け、穴にゴムひもを通す



## マスクの着け方 外し方

- 1 マスクを顔に当て、鼻・頬のカーブに合わせてワイヤを折り曲げる

不織布マスク

- 2 鼻から顎の下まで、マスクをしっかりと伸ばす

- 3 顔とマスクがぴったり付くようにする



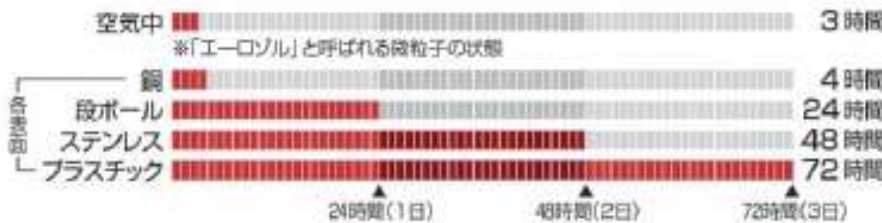
## 布マスクの洗い方

- 1 10分間浸し、すすぐ
- 2 10分間浸し、すすぐ
- 3 適量の衣料用洗剤を溶かした水
- 4 塩素系漂白剤を溶かした水 (漂白剤15mL、水1L)
- 5 タオルで水分を吸い取り形を整えて干す (花王の特設サイトによる)



# ● 家庭内の消毒

新型コロナウイルスの最大残存時間 (※国立衛生研究所などのチームによる)



塩素系漂白剤の薄め液での消毒方法 (厚労省などによる)

漂白剤薄め液の作り方

- 塩素系漂白剤 (500mL)
- 水

注意点

- ゴム手袋を着用する
- 換気をする
- 他の薬品と混ぜない
- 金属は腐食することがある

共用部分の消毒方法

漂白剤薄め液で拭き、水拭きで仕上げ



# ● 感染したかも?と思ったら...

相談・受診の目安

風邪症状や37.5度以上の発熱あり

または 強いだるさや息苦しさあり

4日以上続いたら

かつ以下のいずれかで、2日程度(目安、状況で判断)

- 妊婦
- 抗がん剤使用
- 免疫抑制剤や人工透析患者
- 呼吸器疾患あり
- 糖尿病、心不全、高齢者

帰国者・接触者相談センターに電話

感染の疑いありと判断

疑いなしと判断

紹介された医療機関を受診

一般医療機関を受診

## 目 次

1 知っておきたい新型コロナ～感染を防ぐための方法～	1
2 よくあるお問い合わせ（厚生労働省）	4
3 相談窓口一覧（福島県、厚生労働省）	6
4 新型コロナウイルス感染症に関する一般向け Q&A（厚生労働省） .....	7
5 布マスクの全戸配布に関する Q&A（厚生労働省）	33

# 新型コロナウイルス感染症についてよくあるお問い合わせ (令和2年2月)

## ◆予防について◆

### 1. 新型コロナウイルスにはどうやって感染しますか？

現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

- 1 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫による「飛沫感染」
- 2 ウイルスに触れた手で口や鼻を触ることによる「接触感染」

### 2. 感染予防のためにできることはなんですか？

以下のことを心がけましょう。

- 1 石鹸やアルコール消毒液などによる手洗い
- 2 正しいマスクの着用を含む咳エチケット
- 3 高齢者や持病のある方は公共交通機関や人込みを避ける

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

**外出先からの帰宅時**や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・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



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します。



手首も忘れずに洗います。

## ◆心配な時は◆

### 3. 風邪のような症状があり、心配です。どうしたらいいですか？

発熱などの風邪の症状があるときは、学校や会社を休むなど、外出を控えてください。

毎日体温を測定して記録しましょう。

### 4. 感染したかも？と思ったらどうしたらいいですか？

以下の場合には、最寄りの保健所等にある「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談しましょう。

1 風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く

2 強いだるさや息苦しさがある

重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方に加えて、念のため妊婦さんは、こうした状態が2日程度続いたら相談しましょう。

症状がこの基準に満たない場合には、かかりつけ医や近隣の医療機関にご相談ください。

### 5. 最寄りの保健所等（「帰国者・接触者相談センター」）に相談するとどうなりますか？

・ 電話での相談を踏まえて、感染の疑いがある場合には、必要に応じて、新型コロナウイルス感染症患者の診察ができる「帰国者・接触者外来」を確実に受診できるよう調整します。

## ◆医療機関を受診するとき◆

### 6. 医療機関を受診するときに気を付けることはありますか？

複数の医療機関を受診せず、「帰国者・接触者相談センター」等から紹介された医療機関（「帰国者・接触者外来」など）を受診してください。

受診するときは、マスクを着用し、手洗いや咳エチケットを徹底してください。

## ◆新型コロナウイルスについて◆

### 7. 感染しても症状が出ない人がいますが、その人からも感染しますか？

現状では、はっきりしたことはわかっていません。

通常、肺炎などを起こすウイルス感染症の場合、症状が最も強く現れる時期に、他者へウイルスをうつす可能性も最も高くなると言われていています。より詳しくお知りになりたい方は、[新型コロナウイルス感染症特設ページ](#)へ



## 【相談窓口一覧（福島県・厚生労働省）】（新型コロナ）

国・県が対策や予防法などの相談を受け付けています。

### 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

感染の疑いがある場合は、帰国者・接触者相談センターへ御連絡ください。

相談窓口	電話番号等
福島県 一般相談（コールセンター） 平日 8時30分～21時00分 土日祝日 8時30分～17時15分 ※耳の不自由な方はファックスでご連絡ください	0120-567-177 ファクス番号 024-521-7926
厚生労働省相談窓口 土日祝日含む 9時00分～21時00分	0120-565653
労働相談関係	県雇用労政課ページから御確認ください

※県内各保健所の相談ダイヤルは、令和2年4月20日（月）より、「福島県 一般相談（コールセンター）」に統合となりました。

※LINEによる相談・情報提供、LINE 公式アカウント「福島県-新型コロナ対策パーソナルサポート」から御利用いただけます。

### 帰国者・接触者相談センター相談窓口

感染が疑われる方は、医療機関を受診する前にご連絡ください。

対応時間	電話番号
毎日（24時間／土日祝日含む）	0120-567-747

※県内各保健所の窓口について、令和2年4月20日（月）より上記窓口へ統合となりました。

### 新型コロナウイルス感染症に関するこころの相談窓口

感染症の流行や長期的な自粛生活の中で、ストレスや不安を感じている方は多くおられます。こころの健康についての相談を受けていますので、**お気軽にご相談ください。**

相談窓口	電話番号
こころの電話（福島県精神保健福祉センター） 平日 9時00分～17時00分	024-535-5560

# 新型コロナウイルスに関する Q&A（一般の方向け）

令和2年4月8日時点版

## ◆新型コロナウイルスについて◆

### 問1 「コロナウイルス」とはどのようなウイルスですか？

これまでに、人に感染する「コロナウイルス」は、7種類見つかっており、その中の一つが、昨年12月以降に問題となっている、いわゆる「新型コロナウイルス（SARS-CoV2）」です。このうち、4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10～15%（流行期は35%）を占め、多くは軽症です。残りの2種類のウイルスは、2002年に発生した「重症急性呼吸器症候群（SARS）」や2012年以降発生している「中東呼吸器症候群（MERS）」です。コロナウイルスはあらゆる動物に感染しますが、種類の違う他の動物に感染することは稀です。また、アルコール消毒（70%）などで感染力を失うことが知られています。

### 問2 新型コロナウイルスは、コウモリ由来というのは本当ですか？

近年、動物由来と考えられる2種類のコロナウイルスが発生しヒトに感染し流行しました。2002年に発生した「重症急性呼吸器症候群（SARS）」や2012年以降発生している「中東呼吸器症候群（MERS）」です。新型コロナウイルスが動物由来であるとの確定的な証拠は見つかっていませんが、その遺伝子配列が、コウモリ由来のSARS様コロナウイルスに近いこと、コウモリがこの新型コロナウイルスの起源となった可能性が考えられています。

（参考）国立感染症研究所、日本ウイルス学会ホームページ

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/kansennohanashi/9303-oronavirus.html>

日本ウイルス学会ホームページ

<http://jsv.umin.jp/news/news200210.html>

## ◆感染様式◆

### 問3 新型コロナウイルス感染症にはどのように感染しますか？

現時点では、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つが考えられます。

**（1）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、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

※感染を注意すべき場面：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

**（2）接触感染** 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自ら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。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接触れ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



#### 問4 空気感染は起きているのでしょうか？

国内の感染状況を見ても、空気感染は起きていないと考えられるものの、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等がなくても感染を拡大させるリスクがあります。

#### 問5 無症状病原体保持者（症状はないがPCR検査が陽性だった者）から感染しますか？

通常、肺炎などを起こすウイルス感染症の場合、症状が最も強く表れる時期に、他者へウイルスを感染させる可能性も最も高くなります。

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-cov/about/transmission.html>

したがって、可能性は低いとみられるものの、新型コロナウイルスについては十分解明されていないこともあるため、一般的な感染症対策や健康管理を心がけてください。（問12を参照ください）。

#### 問6 新型コロナウイルスはペットから感染しますか？

これまでのところ、新型コロナウイルスがペットから人に感染した事例は見つかっていません。一般に、動物との過度な接触は控えるとともに、普段から動物に接触した後は、手洗いや手指消毒用アルコールで消毒などを行うようにしてください。

（参考）厚生労働省ホームページ：動物由来感染症

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou18/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou18/index.html)

#### 問7 感染者の糞便から感染することがありますか？

これまで通り通常の手洗いや手指消毒用アルコールでの消毒などを行ってください。

また、新型コロナウイルス感染症の疑いのある患者や新型コロナウイルス感染症の患者、濃厚接触者が使用した使用後のトイレは、急性の下痢症状などでトイレが汚れた場合には、次亜塩素酸ナトリウム（市販されている家庭用漂白剤等はこれにあたります、1,000ppm）、またはアルコール（70%）による清掃をすることを推奨します。

#### 問8 感染者が見つかった場所（外国、国内）から送られてくる手紙や輸入食品などの荷物により感染しますか？

現在のところ、中国やウイルスが見つかったその他の場所から積み出された物品との接触から人が新型コロナウイルスに感染したという報告はありません。WHOも、一般的にコロナウイルスは、手紙や荷物のような物で長時間生き残ることができないとしています。

【WHOの情報】

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>  
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

【国立医薬品食品衛生研究所の情報】

<http://www.nihs.go.jp/hse/food-info/microbial/2019-nCoVindex.html>

## 問9 食品を介して新型コロナウイルス感染症に感染することはありますか？

新型コロナウイルス感染症の主要な感染経路は飛沫感染と接触感染であると考えられています。2020年4月1日現在、食品（生で喫食する野菜・果実や鮮魚介類を含む。）を介して新型コロナウイルス感染症に感染したとされる事例は報告されていません。

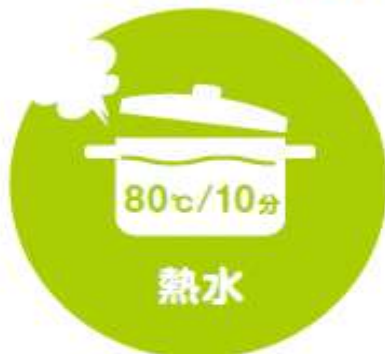
なお、食品や食事の配膳等を行う場合は、不特定多数の人と接する可能性があるため、接触感染に注意する必要があります（※）。食器についても同様に、清潔な取扱を含め十分お気をつけ下さい。

※接触感染は新型コロナウイルス感染症の主要な感染経路の1つです。

コロナウイルスは熱（70度以上で一定時間）及びアルコール（70%以上、市販の手指消毒用アルコールはこれにあたります）に弱いことがわかっています。製造、流通、調理、販売、配膳等の各段階で、食品取扱者の体調管理やこまめな手洗い、手指消毒用アルコール等による手指の消毒、咳エチケットなど、通常の食中毒予防のために行っている一般的な衛生管理が実施されていれば心配する必要はありません。WHOからの一般的な注意として「生あるいは加熱不十分な動物の肉・肉製品の消費を避けること、それらの取り扱い・調理の際には注意すること」とされています。

**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。**

（新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です）



食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。  
火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、拭くと消毒ができます。

ハイター、ブリーチなど。裏面に作り方を表示しています。

【注意】

- ・家事用手袋を着用して行ってください。
- ・金属は腐食することがあります。
- ・換気をしてください。
- ・他の薬品と混ぜないでください。

## 問 10 これまで何人の方が退院され、そのような方にはどのような治療が行われたのですか？

国内で発症した事例、空港検疫又はチャーター便で帰国された方で、症状があって入院した 3,204 名並びに症状がないが陽性の方 348 名のうち、622 名、クルーズ船から下船された方で陽性であった方 712 名のうち 620 名の合計 1,200 名を超える方が退院しています（4月7日 12 時時点）。この新型コロナウイルスそのものに効く抗ウイルス薬はまだ確立していませんが、これら退院された方々は、ウイルスによる熱や咳などの症状の緩和を目指す治療（対症療法）を受けました。具体的には、解熱剤や鎮咳（ちんがい）薬を投与したり、点滴等が実施されています。また、肺炎を起こした場合は、酸素投与や人工呼吸等を行うこともあります。

## 問 11 新型コロナウイルス感染症で治療を受けた場合、治癒したと判断されるのはどういう場合ですか。また、新型コロナウイルスに効く薬はまだないのに、どうして治癒するのでしょうか？

発熱や咳等の呼吸器症状が消失し、鼻腔や気管などからウイルスを検出できなくなった状況を「治癒した」と判断しています。

また、この新型コロナウイルスそのものに効く抗ウイルス薬はまだ確立しておらず、ウイルスが上気道や肺で増えることで生じる発熱や咳などの症状を緩和する目的の治療（対症療法）として、解熱剤や鎮咳薬を投与したり、点滴等が実施されています。対症療法により、全身状態をサポートすることで、この間ウイルスに対する抗体が作られるようになり、ウイルスが排除されて治癒に至ると考えられます。

### ◆新型コロナウイルス感染症の予防法◆

## 問 12 感染を予防するために注意することはありますか。心配な場合には、どのように対応すればよいですか？

まずは、一般的な感染症対策や健康管理を心がけてください。

具体的には、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒などを行い、できる限り混雑した場所を避けてください。また、十分な睡眠をとっていただくことも重要です。

また、人込みの多い場所は避けてください。屋内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はご注意ください。

## 問 13 集団感染を防ぐためにはどうすればよいのでしょうか？

多くの事例では新型コロナウイルス感染者は、周囲の人にほとんど感染させていないものの、一人の感染者から多くの人に感染が拡大したと疑われる事例が存在します（ライブハウス、スポーツジムや屋形船等の事例）。

また、一部地域で小規模患者クラスターが発生しています。

※「小規模患者クラスター」とは、感染経路が追えている数人から数十人規模の患者の集団のことを言います。急激な感染拡大を防ぐためには、小規模患者クラスターの発生の端緒を捉え、早期に対策を講じることが重要です。これまでの感染発生事例をもとに、一人の感染者が生み出す二次感染者数を分析したところ、感染源が密閉された（換気不十分な）環境にいた事例において、二次感染者数が特徴的に多いことが明らかになりました。

こうしたことから、これまで集団感染が確認された場に共通する「1.換気の悪い密閉空間、2.人が密集している、3.近距離での会話や発声が行われる」という3つの条件が同時に重なった場所（換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間（密閉空間・密集場所・密接場所））に集団で集まることは避けてください。

～ 皆さんが、「3つの条件を同時に重なった場所」を避けるだけで、多くの人々の重症化を食い止め、命を救えます。 ～



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



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。  
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

# 3つの密を 避けるための手引き!

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、**「3つの密(密閉・密集・密接)」**を避けてください。
- 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り**「ゼロ密」**を目指しましょう。
- 屋外でも、密集・密接には、要注意。  
人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。



厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ

検索

0120-565653



## ①「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を!

「部屋が広ければ大丈夫」、「狭い部屋は危険」というものではありません。カギは「換気の程度」です。WHOも、空気感染を起こす「結核・はしかの拡散」と「換気回数の少なさ」の関連を認めています。

### 窓がある場合

- ・ 風の流れることができるよう、**2方向の窓を、1回、数分間**程度、**全開**にしましょう。換気回数は**毎時2回以上**確保しましょう。
- ・ 窓が1つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用したり工夫すれば、換気の効果はさらに上がります。

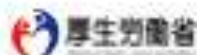


### 機械換気がある場合

- ・ 窓がない施設でも、建物の施設管理者は、法令により感染症を防止するために合理的な換気量を保つような維持管理に努めるよう定められています。  
注)ビル管理法により、不特定多数の方が利用する施設では、空気環境の調整により、一人当たり換気量(毎時約30m<sup>3</sup>)を確保するよう努めなければなりません。
- ・ したがって、地下や窓のない高所の施設であっても、換気設備(業務用エアコン等)によって換気されていることが通常のため、過剰に心配することはありません。
- ・ しかし油断は禁物です。換気量をさらに増やすことは予防に有効です。冷暖房効率は悪くなりますが、窓やドアを開けたり、換気設備の外気取入れ量を増やしましょう。また、一部屋当たりの人数を減らしましょう。
- ・ 通常の家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで、換気を行っていません。別途、換気を確保してください。また、一般的な空気清浄機は、通過する空気量が換気量に比べて少ないことから、新型コロナウイルス対策への効果は不明です。

### 乗り物の場合

- ・ 乗用車やトラックなどのエアコンでは、「内気循環モード」ではなく「**外気モード**」にしましょう。
- ・ 電車やバス等の公共交通機関でも、**窓開け**に協力しましょう。



厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ

検索

0120-565653



## ②「密集」しないよう、人と人の距離を取りましょう!

- ・他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離（2メートル以上）を取りましょう。



- ・スーパーのレジなどで列に並んでいるとき、前の人に近づきすぎないように注意しましょう。

- ・飲食店の座席では、隣の人と一つ飛ばしに座ると、距離を確保しやすいです。

また、真向かいに座らず、互い違いに座るのも有効です。

店舗の責任者は、椅子の数や配置を工夫して、十分な距離を保ちましょう。

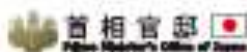


- ・エレベーターでは、多くの人々が密集しがちです。混みあっているときは、一本遅らせましょう。また、健康のためにも、階の上下には階段の利用に努めましょう。



- ・職場は、工夫してテレワークへ転換しましょう。導入に向けた支援策もあります。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html#hatarakukata](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html#hatarakukata)



首相官邸



厚生労働省

■厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ

検索

0120-565653



### ③「密接」した会話や発声は、避けましょう!

- ・密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。WHOは「5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛まつ(約3,000個)が飛ぶ」と報告しています。
- ・対面での会議や面談が避けられない場合には、**十分な距離を保ち**、マスクを着用しましょう。
- ・エレベーターや電車の中などでは、距離が近づかざるを得ない場合があります。**会話や、携帯電話による通話を慎みましょう。**
- ・飲食店では、マスクを外す時間が長くなりがちです。外している間に飛沫が飛ぶことを抑えるには、例えば多人数での会食のように、大声にならざるを得ない催しは慎みましょう。家族以外の多人数での会食などは避けましょう。  
注)「多人数」とは10人以上を想定していますが、なるべく少ない方が良いです。
- ・スポーツジムなど、多人数かつ室内で呼気が激しくなるような運動を行うことは避けましょう。
- ・喫煙も、近くにいる人との「密」に、ことのほか注意して下さい。





## 問 14 家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合に、家庭でどんなことに注意すればよいでしょうか？

ご家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合には、同居されているご家族は以下の8点にご注意ください（詳しくは、一般社団法人日本環境感染症学会とりまとめをご参照ください。）。

ご本人は外出を避けてください。ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出を避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などには行かないようにしてください。

### （1）部屋を分けましょう

個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。

子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2 m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。

### （2）感染が疑われる家族のお世話はできるだけ限られた方で。

心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが、感染が疑われる家族のお世話をするのは避けてください。

### （3）マスクをつけましょう

使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。

マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗ってください（アルコール手指消毒剤でも可）。マスクが汚れたときは、新しい清潔な乾燥マスクと交換してください。マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆いましょう。

### （4）こまめに手を洗いましょう

こまめに石鹸で手を洗いましょう。アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

### （5）換気をしましょう

部屋は定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も窓を開けましょう。

### （6）手で触れる共有部分を消毒しましょう

物に付着したウイルスはしばらく生存します。ドアの取っ手やノブ、ベッド柵など共有部分は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。

※家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、濃度が0.05%（製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25ml）になるように調整してください。

トイレや洗面所は、通常の家計用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常洗濯や洗浄でかまいません。感染が疑われる家族の使用したものを分けて洗う必要はありません。洗浄前のものを共有しないようにしてください。特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共有しないように注意してください。

## 0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

参考



以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。  
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ1杯)
	キッチンハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ1杯)
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

### 【注意】

- 使用にあたっては、商品パッケージやHPの説明をご確認ください。
- 上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。

## (7) 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。

※糞便からウイルスが検出されることがあります。

## (8) ゴミは密閉して捨てましょう

鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに手を石鹼で洗いましょう。

(参考) 一般社団法人日本環境感染学会ホームページ  
<http://www.kankyokansen.org/uploads/uploads/files/jsipc/dokyokazoku-chuijikou.pdf>

### 問 15 濃厚接触とはどのようなことでしょうか？

濃厚接触かどうかを判断する上で重要な要素は二つあり、①距離の近さと②時間の長さです。必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（目安として2メートル）で一定時間以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられます。

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議では、対面で人と人との距離が近い接触（互いに手を伸ばしたら届く距離で2メートル程度）が、会話などで一定時間以上続き、多くの人々との間で交わされる環境は感染を拡大させるリスクが高いとされています。

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議の意見はこちらをご覧ください。

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000599431.pdf>

### 問 16 「咳エチケット」とは何ですか？

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人との距離が近い接触（互いに手を伸ばしたら届く距離でおよそ2mとされています）が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000187997.html>



## 問 17 イベント等の開催について注意することはありますか？

3月19日の専門家会議では、全国的な大規模イベント等については、集団感染が起こると全国的な感染拡大につながる懸念があることから、主催者がリスクを判断して慎重な対応が求められるとの見解が示されました。

このため、地域における感染者の実情やその必要性等にかんがみて、主催者がどうしても開催する必要があると判断する際には、感染予防対策の実施等を十分注意して行っていただく必要があります。

こうしたイベント等の主催にあたっては、リスクへの対応を検討する上で参照すべき「感染対策のあり方の例」（「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」（2020年3月19日新型コロナウイルス感染症対策専門家会議）別添）を参考にしてください。

「[感染対策のあり方の例](#)」（「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」（2020年3月19日新型コロナウイルス感染症対策専門家会議）別添）  
(<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000610566.pdf>)

さらに、4月1日の専門家会議では、地域ごとのまん延の状況に応じて、求められる対応等が異なることを踏まえ、

- ・直近1週間の新規感染者数やリンクなしの感染者数が、その1週間前と比較して大幅な増加が確認されているなどの「感染拡大警戒地域」では、地域レベルであっても、10名以上が集まる集会・イベントへの参加を避けること

- ・直近1週間の新規感染者数やリンクなしの感染者数が、その1週間前と比較して一定程度の増加幅に収まっているなどの「感染確認地域」では、屋内で50名以上が集まる集会・イベントへの参加は控えること

などとする見解が示されています。

こうしたイベント等の規模にもご留意いただきながら、引き続き感染拡大の防止に十分に留意してください。

「[新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言](#)」（2020年4月1日新型コロナウイルス感染症対策専門家会議）

(<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000617992.pdf>)

## 問 18 高齢者の多い社会福祉施設などでは、どのような感染対策を行っていますか？

新型コロナウイルスについては、高齢者と基礎疾患がある方については重症化しやすいため、高齢者介護施設等においては、ウイルスを持ち込まない、拡げないことに留意し、感染経路を絶つことが重要です。このため、施設等の指定・監督権限を持つ各自治体や関係団体を通じて、全国の施設等に対して対策の留意点などを示して感染対策の徹底を図っています。

具体的には、各施設等において、厚生労働省が示した感染対策マニュアル等に基づき、高齢者や職員、さらには面会者や委託業者等へのマスクの着用を含む咳エチケットや手洗い・手指消毒用アルコールによる消毒等、サービス提供時におけるマスクやエプロン、手袋の着用、食事介助の前の手洗いや清潔な食器での提供の徹底等、感染経路を遮断するための取組を強く要請しています。

また、新型コロナウイルス感染症の発生状況等を踏まえ、

①職員は、出勤前に体温を計測し、発熱等の症状が見られる場合には出勤を行わないことを徹底

②面会についても、緊急やむを得ない場合を除き、制限が望ましく、面会を行う場合でも、体温を計測し、発熱が認められる場合には面会を断ること

③委託業者等についても、物品の受け渡しは玄関など施設に限られた場所で行い、立ち入る場合には、体温を計測してもらい、発熱が認められる場合には立ち入りを断ることなどの取組も強く要請しています。

## ◆マスク、トイレトペーパー◆

### 問 19 マスクをした方がよいのはどのような時ですか？

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ上で高い効果を持ちます。咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクを着用しましょう。

ご自身の予防用にマスクを着用することは、混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では一つの感染予防策と考えられますが、屋外などでは、相当混み合っていない限り、マスクを着用することによる予防効果はあまり認められていません。

### 問 20 マスクが手に入りにくいですが、いつになったら手に入るようになりますか？

マスクは、国内メーカーで 24 時間の生産体制を敷いており、供給は 2 月末に毎週 1 億枚を超えました。国内メーカーには増産を働きかけ、輸入量も増やすことで、3 月は月 6 億枚を確保しています。また、今月（4 月）は、更なる生産の増強や輸入の増加によって、7 億枚を超えるマスクを確保することを見込んでいます。

具体的には、国内メーカーは、24 時間体制で、通常の 3 倍の増産を継続しているほか、「マスク生産設備導入支援事業費補助金」を活用して、更なる増産に取り組んでいます。

例えば、興和株式会社は、本補助事業を活用して、最先端のマスク製造ラインを設置し、3 月 13 日から生産を開始しました。今後 1 か月程度で 1,200 万枚の増産・供給を開始することを目指しています。また、3 月 13 日には、同補助金により約 5,000 万枚規模の増産設備の第二弾の導入支援を決定しました。さらに、第三弾として、3 月 25 日に約 300 万枚規模の増産設備の導入支援を決定しました（その後、1 社より辞退の連絡があり、増産設備の規模は約 260 万枚規模となっています）。

3 月 5 日から 3 月末にかけて、国が自らマスクを確保し、人口に占める患者数の割合が大きい北海道の 41 市町村の住民や介護施設等に対して、国が自ら確保したマスクを配布しました。

医療施設については、通常の流通では確保が困難な場合があることから、政府からマスクメーカーへの増産要請に加えて、2月25日、厚生労働省の指示の下、メーカーと卸業者が協力して、医療機関の必要度に応じて、一定量の医療用マスクを感染症指定医療機関に対して優先的に供給する仕組みを開始し、3月23日までに227万枚のサージカルマスクを配布しています。

マスクの在庫が不足している一般の医療機関についても、都道府県の備蓄を振り向けることや、備蓄の増強の対応を厚生労働省から都道府県の衛生主管部に依頼しています。長袖ガウン、手袋など、医療機関での感染拡大防止に必要なマスク以外の防護具についても、同様の依頼を行っています。

優先度合いは勘案しつつも、医師会や歯科医師会のルートも活用し、最終的に全ての医療機関に十分なマスクが届くことが必要です。各省庁が保有していたマスク約250万枚や、国が自ら確保したマスク約1,500万枚を活用し、一般の医療機関も含め、3月17日以降、順次、マスクの必要性の高い感染症指定医療機関や重症患者が入院する病院などへの優先配布を進めています。さらに、4月以降も1,500万枚以上を確保して、医療機関等へ配布を行う予定です。

また、介護施設等については、都道府県の備蓄を放出するよう要請するとともに、何度でも再利用可能な布製マスクを2,000万枚以上、国が一括して購入し、全国の介護施設や障害者施設、保育所、学童保育等に対し、1人1枚は行き渡るよう、順次配布を行っています。

これに加えて、全国の小中学校の児童・生徒、教職員の皆様に対して、1,100万枚の布製マスクを確保して、4月中を目途に配布を行う予定です。

そして来月（5月）にかけて、更に布製マスク1億枚を確保するめどが立ったことから、全国で5,000万余りの世帯全てを対象に、一住所あたり2枚ずつ布製マスクを配布することとしています。世帯においては必ずしも十分な量ではなく、また、洗濯などのご不便をお掛けしますが、店頭でのマスク品薄が続く現状を踏まえ、国民の皆様の不安解消に少しでも資するよう、速やかに取り組んでまいります。

なお、一般用マスクについては、高齢者が多く利用する施設、あるいはバスやタクシーなど公共交通機関などからもニーズがありますが、新たに生産・輸入されたマスクについては、そうした施設から徐々に出荷量を増やさざるを得ない側面もあることから、店頭に並ぶまでには、なお一定程度の時間を要することにご理解ください。厚生労働省として、経済産業省とも連携し、更なる生産の増強や輸入品の確保を行いながら、マスクを必要とする医療機関や介護施設等や国民の皆様への配布に取り組んでまいります。

また、3月15日以降、小売事業者などから購入したマスクを、購入価格を超える価格で譲渡することが禁止されています。違反した場合には、罰則の対象になります。あわせて、不要不急の買いだめを控えていただくよう、ご理解・ご協力をお願いします。

**(参考) マスク転売規制についてのQ&A (PDF形式：748KB)**

※ マスクの生産・輸入・販売の状況、一般家庭用マスクの自治体への配布状況  
経済産業省ホームページ (<https://www.meti.go.jp/covid-19/mask.html>) にて、逐次発信していますので、そちらもご覧ください。

## 問 21 マスクが手に入らないときは、代わりにどのような方法があるでしょうか？

自分の手を用いるのではなく、ハンカチやタオルなど、口を塞ぐことができるものを代用することでも飛沫（くしゃみなどの飛び散り）を防ぐ効果があります。また、布製のマスクについては、洗剤で洗えば再利用することができます。

現在、マスク不足で心配されているかと思います。  
お手元にマスクがなくて、マスクを自作する場合には、次のことにお気をつけください。



自作マスクで  
気をつけること

口をしっかりと塞ぐことで、  
飛沫（くしゃみなどの飛び散り）  
を防ぐ効果があります。

口と鼻を  
しっかりと覆う

できるだけ  
密着させる

毎日手洗いし  
清潔にする

マスクについて

マスクの表面は、汚れていると考え、触らないようにしましょう。また触ってしまった場合には手洗いをしましょう。感染している人からの飛沫を防ぐ効果は期待できないので、通信しないようにしてください。マスクは、症状等ある方が飛沫によって他人に感染させないために有効です。一方で、他人からの飛沫を防ぐ予防効果は相当程み合っていない限り、あまり認められていません。

YouTube  
布マスクの  
手洗い動画



## 問 22 トイレtpーパーやティッシュペーパーが不足していると聞きますが、本当ですか？

トイレtpーパーやティッシュペーパーが不足しているという情報が、SNS等で広がっていますが、下の表のとおり、不足していません。100%近くが国内生産であり、十分な在庫があります。一部店舗での品切れも、順次解消していく見通しです。

その国内生産に当たっての原材料の4割は輸入パルプ材ですが、これらは北米・南米からの輸入であり、中国などのアジアには依存していません。

日本家庭紙工業会や経済産業省からも、製造・流通も正常に行われていることに加え、工場の在庫だけでも約3週間分が確保されているという説明が、2月28日に行われています。したがって、通常どおりの生産・供給が行われており、今後とも不足する懸念はありません。消費者の皆様には、安心して落ち着いた行動をお願いするとともに、買占めや転売などの行為によって、必要な方にトイレtpーパーなどが届かないといったことがないように、御理解と御協力をお願いいたします。

（参考）【日本家庭紙工業会リリース】

「トイレtpーパー、ティッシュペーパーの供給力、在庫は十分にあります」  
<https://www.jpa.gr.jp/file/release/20200228055745-1.pdf>

## 問 23 中国からの輸入が多い割り箸や食料品などが不足する可能性があると感じましたが、本当ですか？

「中国からの割りばしや業務用の食料品などの輸入品が不足する可能性があるのではないか」といった一部報道がなされております。割り箸は中国からの輸入比率が高い製品ですが、国内流通事業者を確認したところ、割り箸の市中在庫は十分あり、現時点において品薄状態といった状況ではなく、通常通りの流通が行われております。また、国内木材やプラスチックを用いた代替も可能です。食料品については、一部の業務用野菜で中国からの輸入が一時減りましたが、現在は回復し、国産野菜も含め、国内の流通量は十分確保されています。いつもどおりの購買行動をしていただければ問題ありませんので、消費者の皆様には、安心して落ち着いた行動をお願いいたします。

### ◆潜伏期間に関するもの◆

## 問 24 潜伏期間はどれくらいありますか？

WHOの知見によれば、現時点で潜伏期間は1-14日（一般的には約5日）とされており、また、これまでのコロナウイルスの情報などから、未感染者については14日間にわたり健康状態を観察することが推奨されています。

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

## 問 25 チャーター便で武漢から帰国した方で自宅に帰られた方や、ダイヤモンド・プリンセス号の乗客で下船された方について、どのような考え方に基いて、自宅等に戻れることになったのでしょうか？

WHOの知見によれば、現時点で潜伏期間は1-14日（一般的には約5日）とされており、また、これまでのコロナウイルスの情報などから、未感染者については14日間にわたり健康状態を観察することが推奨されています。加えて、チャーター便の帰国者については、帰国直後に実施したPCR検査の結果が陰性であった829名のうち、その後PCR検査が陽性に転じた方は5名でした。クルーズ船ダイヤモンド・プリンセス号の乗客については、2月5日以降、個室管理で感染拡大防止策を講じ、これらのWHOの知見やチャーター便の帰国者への検査から得られた知見、これら双方の知見をもとに、検疫法（昭和二十六年法律第二百一号）を適用し、14日間の健康観察期間が終了した2月19日までの間にPCR検査の結果が陰性の方について、改めて健康状態を確認した上で、問題がない方は順次、下船していただくこととしました。

また、2月19日から下船を開始した方々については、念のため、下船後定期的に健康確認を実施し、2週間の不要不急の外出を控えることなどをお願いして、フォローアップを行いました。3月15日には、船内で14日間の健康観察期間が終了し2月19日から23日にかけて順次下船した計1,011人の方への健康フォローアップが終了しています。



## 問 26 クルーズ船を下船した後、陽性と判明した事例（国内、米国、豪州等）があるのはなぜでしょうか？

クルーズ船を下船した後、陽性と判明した要因はいくつか考えられますが、例えば、ある方が新型コロナウイルスに感染したとしても、感染初期は、ウイルスが体内で十分に増えていないため、検査の検出限界を下回っているために「陰性」と判定され、その後ウイルスが増えてきた時点で再検査をした結果、「陽性」と判定される場合などが考えられます。

### ◆症状がある場合の相談や新型コロナウイルス感染症に対する医療について◆

## 問 27 熱や咳があります。どうしたらよいでしょうか？

発熱などのかぜ症状がある場合は、仕事や学校を休んでいただき、外出やイベントなどへの参加は控えてください。休んでいただくことはご本人のためにもなりますし、感染拡大の防止にもつながる大切な行動です。そのためには、企業、社会全体における理解が必要です。厚生労働省と関係省庁は、従業員の方々が見やすい環境整備が大切と考え、労使団体や企業にその整備にご協力いただくようお願いしています。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他者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。

発熱などのかぜ症状について、現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気による場合が圧倒的に多い状況です。風邪やインフルエンザ等の心配があるときには、これまでと同様に、かかりつけ医等にご相談ください。

新型コロナウイルスへの感染のご心配に限っては、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」にお問い合わせください。特に、2月17日に「相談・受診の目安」として公表しました以下の条件に当てはまる方は、同センターにご相談ください。

- ・ 風邪の症状や 37.5 度以上の発熱が 4 日以上続く場合（解熱剤を飲み続けなければならぬときを含みます）

- ・ 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合

※高齢者をはじめ、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患など））がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方：

- ・ 風邪の症状や 37.5 度以上の発熱が 2 日程度続く場合

- ・ 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合

## 問 28 発熱の継続はどのように確認すればいいですか？

発熱は、感染症や腫瘍、炎症などにより起こります。一般に、37.5 度以上の場合は、発熱とみなします。発熱が認められる場合は、毎日体温を測定し、体温と時間を記録してください。

## 問 29 「帰国者・接触者相談センター」は何をするところですか？

「帰国者・接触者相談センター」では、皆さまから電話での相談を受けて感染が疑われると判断した場合には、帰国者・接触者外来へ確実に受診していただけるよう調整します。その場合には、同センターより勧められた医療機関を受診してください。複数の医療機関を受診することは控えてください。

同センターで、感染の疑いがないと判断された場合でも、これまで同様かかりつけ医を受診していただけます。その場合、肺炎症状を呈するなど、診察した医師が必要と認める場合には、再度同センターと相談の上、受診を勧められた医療機関でコロナウイルスの P C R 検査を受けていただきます。同センターはすべての都道府県に設置され、24 時間対応していますので、詳しくは、下記のホームページをご覧ください。帰国者・接触者相談センターページ

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)

## 問 30 P C R 検査の検査体制は増えていますか。「検査がしたくても、保健所で断られ、やってもらえない」との指摘があります。保険適用が始まるとどのように変わるのでしょうか？

かかりつけ医など、身近にいるお医者さんが必要と考える場合には、すべての患者の皆さんが P C R 検査を受けることができる十分な検査能力を確保します。具体的には、国立感染症研究所・検疫所に加え、地方衛生研究所、民間検査会社や大学などの協力を得ながら、1 日約 12,000 件の検査能力を確保しております。また、患者の皆さんが検査を受けやすいように、P C R 検査の医療保険適用を始めました。帰国者・接触者相談センター（24 時間対応）から紹介された帰国者・接触者外来で検査が必要とされたときは、保健所を経由することなく、民間の検査機関に直接、検査依頼を行うことが可能となりました。

身近にいるお医者さんが、P C R 検査が必要と判断した場合には、帰国者・接触者外来を紹介受診し、そのお医者さんの判断を踏まえ、検査を行うこととなります。地域の検査能力に限界があるために断られるということがないよう、試薬の広域的な融通を図り、必要な検査が各地域で確実に実施できるよう、国がこれまでも増して緊密に仲介します。同時に、検査時間を大幅に短縮できる新しい検査機器の開発を進め、3 月 18 日には 2 つの検査機器、3 月 26 日までにさらに 2 つの検査機器について、現在の PCR 検査と同程度の精度を持つことが確認されました。これにより検査機関での検査時間の短縮が図られ、また、医療機関等での検査の実施の拡大にも繋がります。

**問 31 新型コロナウイルスへの感染が心配される場合、直に医療機関を受診しないように、複数の医療機関を受診することを控えるように、とされているのはなぜでしょうか？**

まず、風邪の症状や発熱、だるさ、息苦しさなどの症状があっても、現時点ではインフルエンザ等の新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多い状況です。風邪やインフルエンザ等の心配がある場合には、これまでと同様、かかりつけ医等にご相談ください。

一方で、「帰国者・接触者相談センター」でご案内する「帰国者・接触者外来」には、新型コロナウイルス感染症が疑われる方が受診されますので、感染への不安から、適切な相談をせずに、これらの外来を設置している医療機関を受診することは、皆さんがコロナウイルス感染症でなかった場合に、かえって感染するリスクを招くこととなります。また、新型コロナウイルスへの感染の心配に限っては、まず同センターにご相談下さい。ここで紹介する「帰国者・接触者外来」を設置している医療機関は公開していません。これは、2009年の新型インフルエンザ流行の際に、一部の府県で特定の医療機関の外来に受診者が殺到して、急を要する方に対する対応に時間を要した等の経験があるからです。急を要する方（例えば、集中治療を要する重症者）を優先的に受け入れられるようにするための必要な対応ですので、ご理解をお願い致します。

**問 32 一度新型コロナウイルスの感染が確認された方が退院し、後に再度PCR検査を行ったところ、陽性反応が出た事例が大阪府で報告されましたが、これはなぜですか？**

一般的には、感染症は一度軽快したら、短期間に再感染することは考えにくいとされています。一方で、PCR検査は陰性となったものの、完治していないことがあり、一旦軽快していた感染が再燃することもあります。

今般、一度新型コロナウイルスの感染が確認された方が退院し、後に再度PCR検査を行ったところ、陽性反応が出た事例があるため、今後、当該事例について、より詳細の情報収集を行い、国立感染症研究所ほか専門家と分析をして必要な対応をとっていく必要があると考えています。

**問 33 新型コロナウイルスは重症化しやすいのですか？**

新型コロナウイルスに感染した人は、軽症であったり、治癒する方も多いです。国内の症例では、発熱や呼吸器症状が1週間前後持続することが多く、強いだるさを訴える方が多いようです。

新型コロナウイルスによる肺炎が重篤化した場合は、人工呼吸器など集中治療を要し、季節性インフルエンザよりも入院期間が長くなる事例が報告されています。高齢者や基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患など）を有する方では、重症化するリスクが高いと考えられています。

国内での発生事例と武漢からのチャーター便帰国者事例を合わせると、PCR

検査陽性の方で症状のあった3,204人のうち、重症（人工呼吸器等を必要とした又は集中治療室に入院した）である方は、約2.5%でした（4月7日現在）。なお、中国疾病対策センター（中国CDC）によると、2月11日までに中国で新型コロナウイルス感染症と診断された約44,000人のデータによると、息苦しさ（呼吸困難）などを認めない軽症例が80%以上と多くを占めており、呼吸困難が生じる重症や呼吸不全に至る重篤例は20%未満に過ぎないと報告されています。

<http://weekly.chinacdc.cn/en/article/id/e53946e2-c6c4-41e9-9a9b-fea8db1a8f51?from=timeline&isappinstalled=0>

（参考）国立国際医療研究センターからの症例報告

[http://www.kansensho.or.jp/uploads/files/topics/2019ncov/2019ncov\\_casereport\\_200205.pdf](http://www.kansensho.or.jp/uploads/files/topics/2019ncov/2019ncov_casereport_200205.pdf)

### 問34 この冬インフルエンザの流行はどのようになっていますか？

新型コロナウイルス同様に飛沫、接触感染するインフルエンザの流行は例年より低いレベルにあります（昨年2月第3週までの推計受診者数が約1,108万人であったのに対して、本年は2月第4週までに約695万人と昨年に比べ約4割の減少を示しています）。いずれにしても、感染予防（手洗い、咳エチケット、人込みの多い場所を避ける等）、普段からの健康づくりは、昨年までと変わりなく重要です。

※インフルエンザの流行状況について、詳しくは以下もご覧ください。インフルエンザに関する報道発表資料 2019/2020 シーズン（厚生労働省ホームページ）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou01/houdou\\_00004.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou01/houdou_00004.html)

インフルエンザ流行状況レベルマップ（国立感染症研究所ホームページ）

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/flu-map.html>

### 問35 妊娠中に新型コロナウイルスに感染した場合、どのような症状や胎児への影響がありますか？

一般的に、妊娠中に肺炎を起こした場合、妊娠していない時に比べて重症化する可能性があります。そのため、

・風邪の症状や37.5度以上の発熱が2日以上続く場合（解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です。）

・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合には、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」にお問い合わせください。帰国者・接触者相談センターページ

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)

現時点では、妊娠後期に新型コロナウイルスに感染したとしても、経過や重症度は妊娠していない方と変わらないとされています。胎児のウイルス感染症例が海外で報告されていますが、胎児の異常や死産、流産を起こしやすいという報告はありません。したがって、妊娠中でも過度な心配はいりません。

以下のページも参照下さい。

妊婦の方々などに向けた新型コロナウイルス感染症対策

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_10653.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_10653.html)

## ◆ 発熱などがある場合

- 妊婦の方で、風邪の症状や37.5度以上の発熱が**2日程度**続く場合、あるいは強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合は、早めに帰国者・接触者相談センターにご相談ください。

### <妊婦健診の受診について>

- 新型コロナウイルス感染者と濃厚接触した方、ご家族に感染疑いのある方がおられる場合は、妊婦健診受診前に、かかりつけ産科医療機関に電話でご相談ください。
- 新型コロナウイルスに感染している可能性がある時は、妊婦健診受診を控えていただき、まずは帰国者・接触者相談センターに電話でご相談いただいた上で、かかりつけ産科医療機関にご相談ください。

### <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。

## ◆ 小学校、中学校、高等学校、特別支援学校等の臨時休業等に関する こと◆

問 36 学校の臨時休校について、今後、地域単位で行われることはあるのでしょうか？

3月2日以降、全国の小中高校などで一斉臨時休業が行われてきましたが、文部科学省が学校再開のためのガイドラインを示すなど、新学期からの学校再開に向けた取組が進められてきたところです。4月1日に開かれた新型コロナウイルス感染症対策専門家会議では、現時点では子どもは地域において感染拡大の役割をほとんど果たしてはいないと考えられている一方で、直近1週間で感染者数が大幅に増加している「感染拡大警戒地域」においては、その地域内の学校の一斉臨時休業も選択肢として検討すべきであること示されています。これを受けて、多くの地域においては新学期からの学校再開の準備を進めていますが、例えば東京都においては、都立学校の休業を5月6日まで延長することを決定しました。このように、地域の状況に応じて、自治体の首長の判断で、学校設置者に臨時休業を要請することも考えられます。

なお、幼稚園において臨時休業が行われる場合は、感染症拡大防止のための万全の対策を講じた上での預かり保育の提供等を通じて、保育を必要とする幼児の居場所確保に留意することをお願いしています。

【参考】学校再開に関する Q&A（子供たち、保護者、一般の方へ）（文部科学省ホームページ）

([https://www.mext.go.jp/a\\_menu/coronavirus/mext\\_00003.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/mext_00003.html))

### 問 37 臨時休校によって、子供たちの学びに遅れが生じてしまいましたが、学校再開後、これらの遅れを取り戻すことはできるのでしょうか？

学習の遅れを取り戻せるよう、各学校において、工夫して、遅れを補うような授業や補習が行われるように、文部科学省から各教育委員会等において依頼しています。

文部科学省としても、各教科等の家庭学習で考える工夫や教材例をお示したり、自宅等で活用できる教材や動画等を紹介する「[子供の学び応援サイト](#)」（\*）を開設し、家庭学習の際に参考となるよう支援をしています。

また、文部科学省からは、子供たちの各学年の課程の修了又は卒業の認定を弾力的に行い、その進級や進学等に不利益が生じないよう配慮することを、教育委員会や学校にお願いしています。

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/index\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm)

### 問 38 保育園・放課後児童クラブでも一斉臨時休園が行われるのですか？

保育園等は通常どおり開園していただいています。

ただし、園やクラブの子どもや職員が罹患した場合又は地域で感染が拡大している場合、市区町村等の判断において臨時休園を行うことがあります。

また、「感染拡大警戒地域」とされた地域であって、学校の一斉臨時休業を行う地域の市区町村等については、1. 保育の提供等を縮小して実施する、もしくは、2. 保育の提供等を縮小して実施することが困難なときは、仕事を休むことが困難な方のお子さん等の保育等を確保しつつ、臨時休園を実施する場合があります。

### 問 39 中国から一時帰国した児童生徒等に対して、帰国後の学校への受け入れ支援や、いじめ防止等に向けて、どのような取組が行われていますか？

中国から一時帰国した児童生徒等に、学習機会の確保をはじめとした教育支援を行うことは、重要な課題と考えています。このため、帰国後居住した地域にある学校への入学希望や、受け入れ後の手続き等で質問やお困りの場合には、まずは、以下の窓口にお問い合わせ下さい。

学校の種類	問い合わせ窓口
公立の学校 (幼稚園・小中学校・高校・特別支援学校等)	現在居住している 都道府県／市区町村の教育委員会 (就学事務担当)
国立、私立の学校	当該学校の事務室

さらに、中国等からの急な帰国による一時受け入れや転校等で、様々な問題が生じた場合には、児童生徒等や保護者はもとより、受け入れ側の学校教職員の相談にも対応できるよう、「海外子女教育財団」において教育相談員を設置し、より専門的な知見に基づいたサポートを行っていますので、ご活用下さい。

(公益財団法人 海外子女教育振興財団 問い合わせ先)

受付時間帯 : 月～金 10:00～17:00

専用ダイヤル: (海外から) +81-3-4330-1351

(国内から) 03-4330-1351

学校においては、新型コロナウイルス感染症を理由とした、児童生徒等に対する「いじめ」や「偏見」は許されるものではありません。

このため、文部科学省としては、学校や教育委員会に対し、いじめ防止対策推進法や「いじめの防止等のための基本的な方針」等に基づき、児童生徒等や保護者に寄り添って適切に対応するよう周知徹底を行っています。2月7日に、萩生田文部科学大臣からメッセージを公表し、

- ① 正しい知識に基づいて冷静に行動すること
- ② このため正確な情報を収集・把握すること
- ③ いじめや偏見は決して許されることなく適切な対応をとっていただくことをお願いするため、文部科学省ホームページの特設サイトに掲載するとともに、SNS等で発信しています。

学校における日々の指導や注意を促すための情報共有等に幅広くご活用下さい。

(参考) 文部科学省新型コロナウイルス特設ホームページ

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/coronavirus/index.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/index.html)

### ◆ 専門家会議の見解や政府の方針等に関すること ◆

**問 40** 3月9日の「新型コロナウイルス感染症対策専門家会議」は何を協議したのですか。2月25日に専門家会議の議論を踏まえ、政府が要請した対応の効果は現れていますか？

3月9日に、新型コロナウイルス感染症対策専門家会議は、全国の患者クラスター（集団）の発生状況等を分析した結果について検討し、見解を公表しました。これによると、感染者の数は増加傾向ですが、国内の感染発生事例（2月26日時点）をもとに一人の感染者が生み出す二次感染者数を分析したところ国内で感染が確認された方のうち重症・軽症に関わらず約8割の方は他の人に感染させていないこと、患者クラスター（集団）の発生を比較的早期に発見できている事例も出てきていることなどから、3月9日時点では「日本の状況は、爆発的な感染拡大には進んでおらず、一定程度、持ちこたえているのではないかと考えられる」とされています。

また、北海道の状況については、緊急事態宣言から少なくとも約2週間後でなければ対策の効果を推定することが困難であり、その後、科学的指標を用いて効果を判断し、「3月19日頃を目処に公表する予定」とされています。

(参考) 新型コロナウイルス感染症対策専門家会議「新型コロナウイルス感染症対策の見解」(2020年3月9日)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00093.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00093.html)

**問 41 3月19日の「新型コロナウイルス感染症対策専門家会議」は何を協議したのですか。これを受けて、政府はどのような対応を行っていくのですか？**

3月19日に、新型コロナウイルス感染症対策専門家会議は、国内の感染状況や、これまで講じてきた感染拡大防止の取組の効果についての分析と、政府及び自治体に対する提言を公表しました。

これによると、国内の対策の効果については、北海道においては、緊急事態宣言を契機とした道民の方々のいち早い取組により、感染者の急激な増加を避けることができているとあり、全国においても、大規模イベント等の自粛や学校の一斉休校、時差出勤への御協力など、その内訳までは分からない部分はあるものの、国民の皆様の一連の適切な行動により、実効再生産数(1人の感染者が生み出した二次感染者数の平均値)は、3月上旬以降、連続して1を下回り続けるなど、効果があったとされています。

また、国内の感染状況については、引き続き、持ちこたえているとされる一方で、諸外国から我が国に持ち込まれる事例が増えていることや、国内においても感染源(リンク)が追えない事例が散発的に発生し、都市部を中心に感染者が少しずつ増えているなど、一部の地域で感染拡大が見られるとの分析がありました。

諸外国の例をみても、今後、地域において、感染源(リンク)が分からない患者数が継続的に増加し、こうした地域が全国に拡大すれば、どこかの地域を発端として、爆発的な感染拡大を伴う大規模流行につながりかねないと指摘されています。

このため、政府としては、感染の連鎖を断ち切るためのクラスター対策の抜本的な強化や、感染者の急増に備え、重症者への医療に重点を置く医療提供体制の整備に全力を挙げて取り組んでいきます。

また、国民の皆様に対しても、1.換気が悪い密閉空間、2.多くの人々が密集、3.近距離(互いに手を伸ばしたら届く距離)での会話や発声が行われるという3つの条件が同時に重なるような場を避ける行動を、引き続き強くお願いしてまいります。

**～ 皆さんが、「3つの条件を同時に重なった場所」を避けるだけで、多くの人々の重症化を食い止め、命を救えます。 ～**

(参考) 新型コロナウイルス感染症対策専門家会議「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」(2020年3月19日)



## 問 42 新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針（令和2年3月28日）が決定されましたが、どのような内容ですか？

3月28日、政府の新型コロナウイルス感染症対策本部において、新型インフルエンザ等特別措置法に規定する基本的対処方針が決定されました。

これは、国民皆さまの生命を守るため、新型コロナウイルス感染症をめぐる状況を的確に把握し、国や地方公共団体、医療関係者、事業者、そして国民の皆さまが一丸となって対策を更に進めていくため、準拠すべき統一的な指針となるものです。

全般的な方針として、情報の提供・共有及びまん延防止策により、各地域においてクラスター等の封じ込め及び感染者との接触機会の低減を図り、感染拡大の速度を抑制すること、サーベイランス・情報収集及び適切な医療の提供により、高齢者等を守り、重症者及び死亡者の発生を最小限に食い止めるべく万全を尽くすこと、的確なまん延防止策及び経済・雇用対策により、社会・経済機能への影響を最小限にとどめることを掲げつつ、それぞれの事項について、専門的な知見を十分に踏まえつつ、実効性のある方策が取りまとめられています。

（参考）[新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針（令和2年3月28日）](#)

## 問 43 4月1日に公表された「新型コロナウイルス感染症対策専門家会議」の状況分析・提言はどのような内容ですか？

4月1日、新型コロナウイルス感染症対策専門家会議が、現状の状況分析を行い、分析した結果をまとめた「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」を公表しました。

これによると、日本国内の感染の状況については、「今のところ諸外国のような、オーバーシュート（爆発的患者急増）は見られていないが、都市部を中心にクラスター感染が次々と報告され、感染者数が急増している。そうした中、医療供給体制が逼迫しつつある地域が出てきており医療供給体制の強化が喫緊の課題となっている。」とされています。また、海外の状況については、「欧州や米国では感染が爆発的に拡大し、世界の状況はより厳しいものとなっている。」とされています。地域ごとのまん延の状況を判断する際に考慮すべき指標等として、1. 新規確定患者数、2. リンクが不明な新規確定患者数、3. 帰国者・接触者外来の受診者数などが具体的に示されました。その上で、「感染拡大警戒地域」、「感染確認地域」及び「感染未確認地域」の3つの地域区分ごとに、基本的な考え方や想定される対応などが示されました。

学校については、「地域や生活圏ごとのまん延の状況を踏まえていくことが重要である」とされた上で、「感染拡大警戒地域」においては、「その地域内の学校の一斉臨時休業も選択肢として検討すべきである」とされています。

このほか、提言においては、「3つの密」を避けるための取組の徹底や、自分が患者になったときの受診行動などについて指摘されています。また、重症者を優先した医療提供体制の確保の必要性についても指摘されています。

「[新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言](#)」（2020年4月1日）  
（新型コロナウイルス感染症対策専門家会議）

## 布マスクの全戸配布に関する Q&A（4月13日更新）

**問1 布製マスクを全戸配布する理由はどのようなものですか。なぜ2枚なのですか。**

布製マスクは、使い捨てではなく、洗剤を使って洗うことで再利用可能なマスクです。店頭でのマスク品薄が続く現状を踏まえて、確保の目途が立った布製マスクを、国民の皆様に幅広く、速やかに配布するために、日本郵便の配送網を活用し、全国の世帯に向けて、1住所当たり2枚ずつ配布することとしたものです。

**問2 家族の人数が多く、2枚で足りない場合はどうすれば良いですか。**

小学校、中学校、高等学校、特別支援学校等には4月中旬から順次、布製マスクを配布し、児童生徒に配布する予定です。また、介護施設、障害者施設等の利用者向けに、介護施設、障害者施設等に対し4月上旬までに布製マスクを配布しています。

こうした方のほかに、なお不足する世帯への対応方法については、現在検討中ですが、全世帯向けに1住所当たり2枚を配布し終える5月中旬を目途に受付を開始することを予定しています。

**問3 布製マスクに効果はあるのですか？**

布製マスクには以下のような効果があると考えています。

①せきやくしゃみなどの飛散を防ぐ効果があることや、手指を口や鼻に触れるのを防ぐことから、感染拡大を防止する効果。

②マスクの着用により、喉・鼻などの呼吸器を湿潤させることで風邪等に罹患しにくくなる効果。

③洗濯することで繰り返し利用することができるため、店頭でマスクが手に入らないことに対する国民の皆様の不安の解消や、増加しているマスク需要の抑制により、医療機関や高齢者施設などマスクの着用が不可欠な方々にしっかり必要な量を届けるという効果。

**問4 どのように届きますか。対面で渡されますか。**

今回の布製マスクの配布については、日本郵便の全住所配布のシステムを活用して、一住所当たり2枚ずつ配布することとしており、日本郵便が、対面の配達ではなく、ポストに投函してお届けします。

### **問5 いつ頃届きますか。**

全国の世帯を対象にした布製マスクの配布に当たっては、4月12日（日）の週後半以降、感染者数が多い都道府県から順次、配送を開始する予定です。今後、都道府県別のおおよその配送スケジュールが分かるような情報を発信していくことを検討中です。

### **問6 どこから配り始めますか。**

感染者数が多い都道府県から順次、配送を開始する予定です。具体的にどこから配布するかは、感染者数の動向を踏まえて、現在検討しています。

### **問7 再利用しても、品質上問題ないですか。**

洗濯による繰り返しの再利用が品質上問題ないことを確認しております。洗濯により多少縮むことをご了承ください。

### **問8 どのくらいの頻度で洗えば良いですか。**

1日1回の洗濯を推奨しています。汚れがつかましたら、その都度洗濯してください。

上記の「布マスクの全戸配布に関する Q&A」でも回答が得られない場合は、次の問い合わせ先までご相談ください。

布マスクの全戸配布に関する電話相談窓口  
0120-551-299（9～18時：土日・祝日も実施）