

新型コロナウイルス感染症が再びまん延しないために

都民の皆様へのお願い

*ご心配な点等があれば、かかりつけ医にまず電話等でご相談ください！

もっとも大切なことは『三密を避けること』と『標準的な感染症予防策』です

- ① 密閉した空間、密集した状況、他者との密接な距離（三密）は避けてください！
- ② 外出後は石鹸など使ってしっかり手洗いを！うがいも有効とされています
- ③ 咳やくしゃみをしている方は必ずマスクを着用！（他者への感染予防）
- ④ 他人と会う時などもマスクの着用を
- ⑤ 軽い感冒症状の場合はまず休養・安静。少しでも不安等を感じたら“かかりつけ医”に電話等で相談を
- ⑥ 症状が長引いたり変化したらすぐに“かかりつけ医”など医療機関へ電話連絡の上受診を
- ⑦ 普段からバランス良い栄養と十分な休養、適度な運動を心がけ、体調管理を万全に
- ⑧ タバコは吸わない、この機会に禁煙を。喫煙は新型コロナ感染症の重症化率を2.2倍、死亡率を3.2倍に増加させるとの報告があります
- ⑨ 部屋の換気と手が触るところの消毒は頻回に

厚生労働省は、新型コロナウイルス感染症の相談・受診の目安を変更しました

- ① 息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある
 - ② 高齢者や基礎疾患があり、発熱や咳などの比較的軽い感冒症状がある
 - ③ 上記以外の方でも、発熱や咳などの比較的軽い感冒症状が続く
- これに当てはまる場合は、かかりつけ医または保健所にある“帰国者・接触者相談センター（新型コロナ相談センター）”にご相談ください

新型コロナウイルス感染症は、

感染者全てが他人に感染させるわけではなく、“三密”の環境が大きく影響します。

そのためクラスター（集団感染）対策が重要です

- ① 感染してから潜伏期間は約5, 6日です。症状が出る前に、自覚症状のないまま人に感染させますので、三密の場所に行ったと思ったら、自重した生活が望まれます
- ② 感染しても、約80%の方は症状がないか軽症（軽い感冒症状等）で推移し、1週間ほどで治癒に向かいます。このため軽い感冒症状でも他人へ感染させないような心がけが重要です

- ③ 約 20%の方が中等症、重症になります。発症後 10 日前後で肺炎等に悪化することが多く、その場合は急速に状態が悪くなることもあります
- ④ 約 5%の方が命の危険にさらされます。そして、一ヶ月近い入院となります。若いから安全ということはありません
- ⑤ PCR 検査などで新型コロナウイルス感染症と診断されたら、入院か東京都の用意したホテルでの宿泊療養が第一選択です。しっかりとした健康観察が必要です
- ⑥ 自宅療養は自宅で 2 週間以上生活するため、家族がいる場合は家族内感染をおこしやすく、保健師や医師、看護師など専門家の目が行き届きにくく、重症化に対し手遅れとなる可能性があります
- ⑦ 自宅療養の場合、本人が買い物に出ることは差し控えてはなりませんので、家族に負担がかかり、生活がかなり窮屈です
- ⑧ 現時点で簡易的な診断方法はなく、感染診断には PCR 検査が有効です
- ⑨ 現在、外来等にですぐに使える治療薬はありませんが、種々の薬剤が検討されています
- ⑩ まだワクチンはありません。予防方法は、上記『三密を避ける』と『標準的な感染症予防策』を基にした新しいライフスタイルを徹底してください

- * 都民の皆様の自粛等のご努力により、新規感染者数と検査陽性率は下がってきています
東京の医療体制は今回の新型コロナウイルス感染症に対しても十分対応できると確信します
- * 不正確な情報や心ない差別的な情報を散見します。
厚生労働省や東京都、当会のホームページなど信頼性の高い情報の取得をお願いします

公益社団法人 東京都医師会 (2020年5月11日)