

しんがた 新型コロナウイルスの はなし

「新型コロナウイルス」とは？

ウイルスの かぜの ひとつです。ねつが できたり、のどが いたく なったり、1 週 間^{しゅうかん}くらい せきが つづくこと
 があります。また、つよいだるさを^{かん} 感じる ことが ありますが、なにも^{かん} 感じない^{ひと} 人も います。新型コロナ
 ウイルスに なってから^{からだ} 体が わるくなる までは 1日^{いち}から 12.5日^{いち}（ほとんどが 5、6日^{いち}）といわれていま
 す。くちや はなから できたもの から うつる場合^{ばあい} と 手などで さわった ものから うつる場合^{ばあい} があります。

こういしょう 後遺症はどのようなもの？

新型コロナウイルスに なった 後^{あと}に 体が よくなくても、いろいろな 症 状^{しょうじょう}（後遺症^{こういしょう}）が でている 人が
 います。軽い 症 状^{しょうじょう}の 人でも 体が わるい じょうたいが 続いたり、後^{あと}に なって 体が わるく なるこ
 とが あります。新型コロナウイルスに なった人の 3人に 1人は 1つ以上の 後遺症^{こういしょう}に なっています。
 よくある 後遺症^{こういしょう}には、つぎの ような 症 状^{しょうじょう} があります。

※数週間から 6か月くらい つづくといわれています。



だるさ



いきが くるしい



むねが いたい



せき



けが ぬける



PTSD



ねむれない



おもいだせない



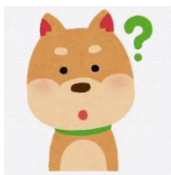
しゅうちゅうできない



うつびょう

ならないためには？

よぼう 予防する ことが たいせつです。つぎページを みてください。

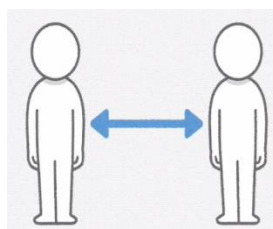


しんがた 新型コロナウイルスに ならないポイント

みつ 3密にならない

①空気が入れかわらないところ ②たくさんの人がいるところ ③ちかくに人がいるところ

では、新型コロナウイルスになりやすいです。こまめに空気を入れかえたり、ひととのあいだを2メートル以上あげましょう。



きれいなマスクをつける！

みんながマスクをつけることでウイルスの広まりをふせぎます。

いえの中でもマスクをしましょう。また、毎日こうかんして、きれいなものをつかきましょう。

こまめに手洗い・うがいをする

こまめにせっけんであらい、アルコール消毒もしましょう。

タオルの使いまわしはやめる

タオルは使いまわさないでください。

ひとりひとりちがうものを使いましょう。

しょくじ 食事はしずかに・しょっき 食器は小分けのお皿で

食事のあいだはできるだけ会話をやめましょう。

いっしょの食器はやめて、小分けの食器を使いましょう。

