

新型コロナウイルス感染症から 自分と家族を 守るために

市民向け
国立病院機構相模原病院
感染管理部 作成



SAGAMIHARA
NATIONAL
HOSPITAL



2026年4月作成

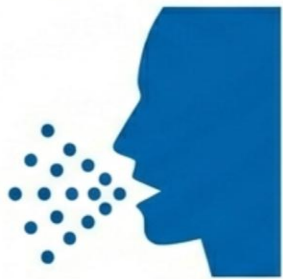
新型コロナウイルス感染症の現状

現在は感染症法上の「5類感染症」に位置づけられ、季節性インフルエンザと同様に扱いとなっています

法的な外出自粛要請はなくなり、予防対策は個人の判断が基本となりましたが、ウイルス自体が消滅したわけではありません

定期的な流行は続いており、引き続き正しい知識を持つことが大切です

どのように感染するのか



1. エアロゾル感染・飛沫感染

咳やくしゃみ、会話で飛ぶ
微粒子を吸い込む



2. 接触感染

ウイルスがついた手で
目、鼻、口を触る



3. 潜伏期間

感染から発症までは短く
なっており、オミクロン株
流行以降は2日から3日が
主流です

感染した時のサイン

一般的な症状

発熱、のどの痛み、鼻水、咳など、
風邪に似た症状が現れます

経過

軽症であれば1週間以内に症状が改善することが多いですが、経過には個人差があります

その他の症状

消化器症状（下痢・嘔吐）や、味覚・嗅覚の異常を訴えることもあります



日頃からできる予防のポイント



換気

常時喚起やこまめな窓開けが重要です。エアコン使用时も換気を意識しましょう。



手洗い

石けんと流水での手洗いが基本です
アルコール消毒も有効です



マスク着用

医療機関や高齢者施設の訪問時、混雑した電車・バス、体調不良時は着用が推奨されます

体調不良時の対応フロー



チェック

まずは抗原検査キット（国が承認したもの）でセルフチェックを行いましょう



0日 - 5日

発症日を0日として5日間は外出を控える

5日目に症状が続いていれば、軽快してから24時間経過するまで様子を見る



10日間

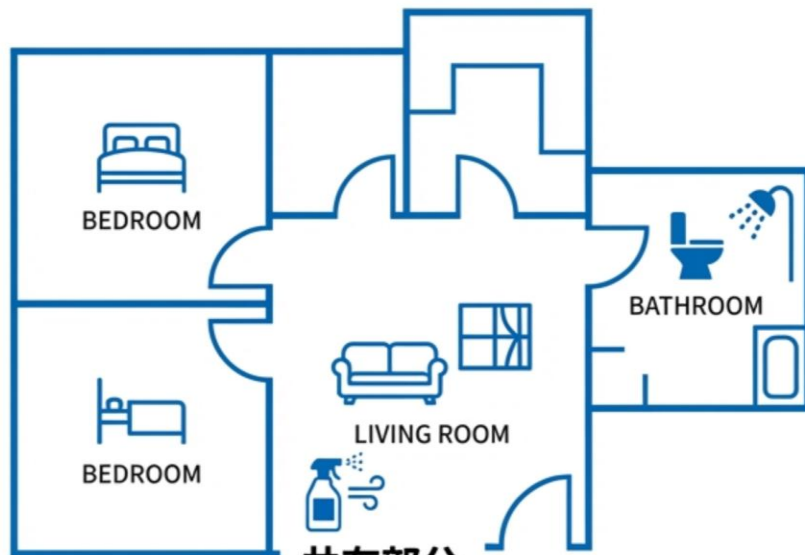
発症後10日間はウイルス排出の可能性があるので、マスク着用など周囲への配慮をお願いします

家族が感染した時の注意点



空間の分離

可能であれば部屋を分け、
世話をする人を限定します



共有部分

共有部分の換気と消毒（アルコールや薄めた塩素系漂白剤）を徹底しましょう



生活上の注意

タオルや食器の共用は避け、
トイレやお風呂の清掃にも
注意が必要です

特に注意が必要な方々

重症化リスクが高い方

高齢者（特に65歳以上）、基礎疾患がある方、肥満の方、妊娠後半の妊婦の方

こども

比較的軽症が多いですが、2歳未満や基礎疾患がある場合は注意が必要です

対策

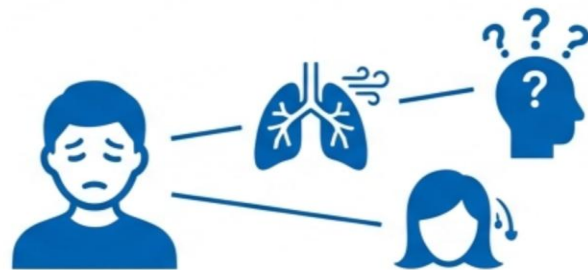
こうした方々は、ワクチン接種や早期の受診相談を検討してください



回復した後も続く症状

症状 (いわゆるLong COVID)

感染から回復した後も、倦怠感、息切れ、集中力低下、脱毛などの症状が長引くことがあります



期間と対応

診断から3か月以上続くこともあり、症状が重い場合はかかりつけ医等への相談が推奨されます



感染拡大を防ぎ、社会活動を続けるために

**基本的な感染対策（換気、手洗い、
場面に応じたマスク）は引き続き有効です**

**体調が悪い時は無理せず休むことが、
自分と周囲を守ることに繋がります**

正しい情報を入手し、落ち着いて行動しましょう

参考資料

- ・厚生労働省：「新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）」
- ・日本感染症学会：「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）|症状からアプローチするインバウンド感染症への対応-感染症クイック・リファレンス
- ・国立健康危機管理研究機構：「新型コロナウイルス感染症 | 感染症情報提供サイト」」