



# COVID-19 新型コロナウイルス

## マニトバにおける新型コロナウイルス

新型コロナウイルス（COVID-19）と呼ばれる感染症が、世界中に広がっています。しかし、一人一人が策を講じることで、ウイルスの感染拡大を抑えることができます。

### 新型コロナウイルスとは？

新型コロナウイルスは、ヒトに感染症を引き起こします。症状は軽症（発熱、咳、鼻水、喉の痛みなど）から、重症（息切れ、呼吸困難）の場合もあります。

### コロナウイルスに感染しやすい人は？

軽症ですむ人もいます。中には、症状が重くなる人もいます。重症化するリスクの高い人は以下の通りです：

- 60歳以上の方
- 慢性疾患のある方（例えば、糖尿病、または心臓、腎臓、肺に慢性疾患がある）
- 免疫力が低下している方（例えば、癌患者）

### 新型コロナウイルスの感染経路は？

人が咳、またはくしゃみをしている感染者（2メートル/6フィート）の近くにいることで、新型コロナウイルスに感染することがあります。ウイルスの付いた物や表面に触れた手で、口、目、鼻を触ることで感染することもあります。

表面を触るだけでは、新型コロナウイルスに感染するリスクは低く、頻繁に手指衛生（手洗いや消毒）を行うことによりさらに感染リスクを抑えることができます。

### 新型コロナウイルス感染リスクの軽減方法

手をいつも清潔にしておいてください。石鹸と水で最低15秒かけて手を洗ってください。手を十分に乾かしてください。また、汚れが目に見えない場合は、アルコール系の手指消毒剤で消毒することもできます。

また、以下のことを実行してください：

- 咳やくしゃみをするときは口や鼻を覆ってください。咳をするときは手ではなく、腕や袖口で口と鼻を覆いましょう。
- 顔を触らないでください。
- 症状がある場合は、例え軽症でも外に出ないでください。
- 症状がある場合は、家族から離れるようにして、検査を受けてください。
- 自己隔離・監視については、公衆衛生機関の指示に従ってください。
- 以下の場合には手を洗うようにしてください：
  - 別の場所に来た時や、そこから離れるとき
  - トイレから出たとき
  - 食品を扱う前、扱っているとき、扱った後
  - 食事前や、物を手渡す前
- 手は、石鹸とお湯を使って最低15秒間洗ってください。手が洗えない場合は、アルコール性の手指消毒剤で消毒してください。

### **マスクを着用してください**

コロナウイルスの感染拡大を防ぐためにも、マスクを着用することはとても大切なことです。屋内の公共の場にいるときや、身体的距離の確保（フィジカル・ディスタンス）が難しいときは必ずマスクを着用してください。

最新情報は、[Manitoba.ca/covid19](https://www.manitoba.ca/covid19)をご覧ください。