



新型コロナウイルス感染症の健康不安を軽減するリンク集（大阪市職員共済組合）

みなさま

一人ひとりができる予防方法

手洗い、適度な湿度を保つ等の日頃から心がける予防方法が掲載されているサイトです。

- ・[【動画】国民の皆さまへ\(新型コロナウイルス感染症\)正しい手洗いの方法とマスクのつけ方](#)(厚生労働省)※動画は規制のかからない環境でご覧ください。
- ・[\(リーフレット\)人との接触を8割減らす、10のポイント](#)(厚生労働省)
- ・[新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～](#)(厚生労働省)

電話・オンライン診療の利用方法

電話・オンライン診療(※1)を実施する医療機関と診療方法

※1 新型コロナウイルス感染症拡大防止による時限的・特例的な対応です。まずは、かかりつけ医等に相談し、かかりつけ医をお持ちでない方は医療機関リストに掲載された最寄りの医療機関(医師の判断で医療機関での対面による診療を勧められることがあるため)に連絡してください。

- ・[\(リーフレット\)電話・オンラインによる診療がますます便利になります。](#)(厚生労働省)
- ・[\(リーフレット\)電話・オンライン診療対応医療機関リストとその手順](#)(厚生労働省)



妊婦の方

妊婦の方への情報

妊婦の方は、もし妊娠後期に新型コロナウイルスに感染しても、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。ここでは、妊婦の方向けのQAや連休期間中の臨時電話相談について掲載するサイトを紹介します。

- ・[新型コロナウイルスに関する Q&A\(一般の方向け\)「妊婦の方々に関すること」](#)(厚生労働省)
- ・[連休期間中の「新型コロナウイルスに関する妊産婦等臨時相談ダイヤル」の設置について](#)(厚生労働省)
- ・[新型コロナウイルス感染症について～妊娠中ならびに妊娠を希望される方へ～](#)(日本産婦人科感染症学会)

お子さまがいらっしゃる方

お子さまがいらっしゃる方への情報

子どもは、成人に比べると感染者数は少ないですが、感染のしやすさは成人と変わりません。また、重症化する割合も成人よりかなり低いですが、呼吸状態が悪くなることもあるため、年齢の低い乳児などは注意が必要です。

ここでは、お子様がいらっしゃる方向けのQAが掲載されているサイトを紹介します。

- ・[新型コロナウイルス感染症に関する Q&A について](#)(日本小児科学会)

新型コロナウイルス感染症対策
妊婦の皆様へ
外出自粛中のお知らせ

感染したらどんな影響がありますか？
妊婦中でも過度な心配はいりません。
胎動などは、初期段階に感染したとしても、経過や重症度は判断していかない方と変わりません。胎動や重症度は胎動の異常や死産、流産を起こしやすいという報告はありません。

妊産婦向け臨時電話相談
連休中に、専用のコールセンターで、助産師が、妊産婦の皆様の新型コロナウイルスや妊娠生活の不安等にお答えします。
ぜひご利用ください。
0120-220-273
(4月29日～5月6日 9～17時)
助産師が皆さんの不安にお答えします

妊婦健診・分娩について
妊婦の皆様のご状況に応じ、妊婦健診日の開港をあげることもできます。
かかりつけの産婦人科等へよくご相談ください。
現在お住まいの地域での出産をご考慮いただけますようお願いいたします。
居住地域内での分娩施設のご紹介については、かかりつけの産婦人科等へよくご相談ください。
実施手段のため、ご家族の方の立ち会い制度など、ご協力いただく場合があります。

妊娠中の働き方
胎動異常やアラートなどの活用、休暇の取得などについてご自身の体調なども踏まえ、勤務先とよくご相談ください。

産後を乗り越えよう
早めに産後ケア・産後相談センターにご相談ください。
その後の日常生活や子育てについて
かかりつけ産科医療機関等に電話でご相談ください。

高齢の方や基礎疾患がある方

重症化しやすい方々への情報

新型コロナウイルス感染症にかかってしまっても、約8割は軽症で経過して治ることが多いと報告されています。しかし、高齢の方や基礎疾患がある方は重症化するリスクが高いことも報告されています。そこで、ここでは重症化しやすい方々への情報が掲載されているサイトを紹介합니다。

糖尿病がある方は、良好な血糖コントロールを維持することが大切です。

3分間の動画で糖尿病について学び、運動を実践してみませんか。

- ・[一般向けQA「糖尿病患者が、新型コロナウイルスに関して気をつけることはありますか。」](#)(日本糖尿病学会)
 - ・[【動画】糖尿病 3分間ラーニング](#)(糖尿病ネットワーク)
 - ・[【動画】糖尿病の運動療法～実技編 さあ、やってみよう！～](#)(糖尿病ネットワーク)
- ※動画は規制のかからない環境でご覧ください。

心臓病がある方は、いつもと違う咳や息苦しさを少しでも感じたら主治医に相談しましょう。

- ・[医療体制QA「心臓病患者が、新型コロナウイルスに関して気をつけることはありますか。」](#)(日本循環器学会)

気管支喘息がある方は、日頃からの喘息コントロールが重要です。

- ・[医療従事者向け気管支喘息患者への対応QA「気管支喘息は重症化のリスク因子となりますか？」](#)(日本アレルギー学会)

脳卒中がある方は、服薬を継続して再発を防止することが大切です。

- ・[脳卒中患者さんのための情報～新型コロナウイルス情報等～](#)(日本脳卒中協会)

免疫抑制薬、抗リウマチ薬、ステロイド等を服用されている方は、

自己判断による服薬の減量・中止をせずに、主治医に相談しましょう。

- ・[がん診療と新型コロナウイルス感染症～がん患者さん向けQA～](#)(日本臨床腫瘍学会)
- ・[新型コロナウイルス\(COVID-19\)への対応について\(患者様向け情報\)](#)(日本リウマチ学会)

高齢の方は、生活不活発(動かないこと)による筋肉量の減少に気をつけましょう。

- ・[新型コロナウイルス感染症への対応について～高齢者の皆さまへ～](#)(厚生労働省)
- ・[\(リーフレット\)「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント](#)(厚生労働省)
- ・[新型コロナウイルス感染症で高齢者の方に気をつけていただきたいポイント](#)(大阪市)

接触感染に注意!

新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています!



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、
約**44パーセント**を占めています!

(参考文献)

Yen Lee Angela Kwok, Jan Gralton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J J Infection Control 2015 Feb 1; 43(2):112-114 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7115329/>)

厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルス感染症について」より



(参考文献) 森功次他: 感染症学雑誌.80:496-500(2006)

厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルス感染症について」より