

## 新型コロナウイルス感染症を防ぐには

加茂市健康課

新型コロナウイルスとは、ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。

感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日（多くは5日から6日）といわれています。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。WHOによると、感染しても約8割の人は軽症とされていますが、重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。特に高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

次のような症状が見られる場合には、「帰国者・接触者相談センター」にご相談の上、その指示に従ってください。

- ・ 風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
- ・ 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

※高齢者、糖尿病や心不全呼吸器疾患など基礎疾患等のある方は、上の症状が2日間程度続く場合は、ご相談ください。

※妊婦の方については、念のため、早めにご相談ください。

※相談なしに受診することは他の人への感染のリスクを高めます。

症状が見られる方はまずは「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

※相談・受診の前に、発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控えるなど自宅療養を心がけてください。

「帰国者・接触者相談センター」

○平日（8：30～17：15）

0256-36-2362 （三条保健所）

025-280-5200 （新潟県福祉保健部健康対策課）

○夜間・土日祝（警備室につながります。電話番号を伝えると新潟県の担当から折り返しご連絡があります。）

0256-36-2330 （三条保健所）

025-285-5511 （新潟県福祉保健部健康対策課）

※センターでの相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合に専門の「帰国者・接触者外来」を紹介しています。できるだけ平日8:30から17:15までの早い時間にお電話してください。

※なお、現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多い状況です。インフルエンザ等の心配があるときは、通常と同様にかかりつけ医等にご相談ください。

\*新型コロナウイルスに関する一般的なお問い合わせは、以下でも応じています。

厚生労働省相談窓口 0120-565653（フリーダイヤル）

・ 受付時間：9：00～21：00（土日・祝日も実施）

三条保健所 0256-36-2362

・ 受付時間：平日8：30～17：15

新潟県福祉保健部健康対策課 025-280-5200

・ 受付時間：平日8：30～17：15 土日・祝 9：00～17：00

## 日常生活で気を付けること

新型コロナウイルス感染症は、国内でもヒトからヒトへの感染が認められましたが現時点では広く流行が認められている状況ではありません。

風邪やインフルエンザと同様に、まずは咳エチケットや手洗い等の感染症対策を行うことが重要です。

### ※ (1) こまめに手洗い

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

### ※ (2) 咳エチケット

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

咳エチケットとは、咳・くしゃみをする前に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻を押さえることです。

### (3) できるだけ人混みを避ける

持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

### (4) 風邪の症状があったら学校や会社を休む

発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。また、毎日体温を測定して記録してください。

### (5) マスクについてのお願い

- ・マスクは風邪や感染症の疑いのある人に行き渡るように、必要な分だけ買うようにしましょう。
- ・使い捨てマスクがないときは、代用品を使いましょう。ガーゼマスクやタオルなど口をふさげるものでも飛沫（くしゃみなどの飛び散り）を防ぐ効果があります。

※感染症対策にはこまめな手洗いなど基本が大事です。手洗い、咳エチケットについては、3月1日号の広報にイラスト入りで掲載していますので併せてご覧ください。

※この情報は作成日時時点のもので、今後更新される場合があります。最新の情報は厚生労働省や新潟県など公的機関のホームページ等でご確認ください。

担当：加茂市健康課衛生係 TEL52-0080

令和2年2月28日作成