

# 新型コロナウイルスから身を守ろう!!

## 《新型コロナウイルス感染症とは？》

ウイルス性の風邪の一種。

**発熱やのどの痛み、長引く咳(1週間前後)、強いだるさ**を訴える人が多いことが特徴。

潜伏期間は1日～12.5日(多くは5～6日)といわれる。

飛沫感染と接触感染によりうつるといわれている。

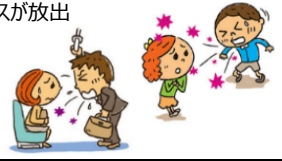

飛沫感染	感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出 別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染 ※主な感染場所：学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所	
接触感染	感染者がくしゃみや咳を手で押さえる。 その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く。 別の人がその物に触ってウイルスが手に付着。 その手で口や鼻を触って粘膜から感染 ※主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど	

イラスト (政府広報オンライン)

## 《私たちができる新型コロナウイルス感染症対策は？》

☆石けんやアルコール消毒液などによる手洗い ……付着したウイルスを洗い流し、体内に入れない。

☆普段の健康管理 ……十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めておく。

☆適度な湿度を保つ ……乾燥はのどの粘膜の防御機能を低下させるので、加湿し適度な湿度を保つ。

☆くしゃみや咳をする時は咳エチケット ……飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないためブロックする。

☆人ごみを避ける ……感染リスクを高めない。

新型コロナウイルス対策はインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症予防対策と同様です。

一人ひとりが気をつけて予防を心掛けましょう!



## 《風邪のような症状があり心配なときは？》

- ・発熱などの風邪の症状があるときは、学校や会社を休むなど外出を控えましょう。
- ・体調が悪い時は自宅で検温し、熱があればかかりつけ医に相談しましょう。
- ・受診の際は、マスクを着用して行きましょう。
- ・毎日体温を測定して記録しておきましょう。

## 《相談する目安と佐賀県の帰国者・接触者相談センター》

下記のいずれかに該当する人は、帰国者・接触者相談センターに相談しましょう。

- 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く
- 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・心不全・呼吸器疾患の基礎疾患がある人、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている人、妊婦さんは重症化しやすいため、こうした状態が2日程度続く場合には、最寄りの帰国者・接触者相談センターに相談してください。

※症状がこの基準に満たない場合には、かかりつけ医や近隣の医療機関に相談しましょう。

※この基準に該当する場合や新型コロナウイルス感染症と診断された場合、学校にも連絡してください。(ご家族が該当する場合もお知らせください。)

## 佐賀県内の帰国者・接触者相談センター 対応時間：平日 8:30～17:30

名称	TEL	管轄市町
佐賀中部保健福祉事務所	0952-30-3622	佐賀市・多久市・小城市・神埼市・吉野ヶ里町
鳥栖保健福祉事務所	0942-83-2161	鳥栖市・基山町・上峰町・みやき町
唐津保健福祉事務所	0955-73-4186	唐津市・玄海町
伊万里保健福祉事務所	0955-23-2101	伊万里市・有田町
杵藤保健福祉事務所	0954-22-2104	武雄市・鹿島市・嬉野市・大町町・江北町・白石町・太良町

※ただし、緊急の場合は、夜間・土日も含め時間外も対応可能。各保健福祉事務所に電話いただくと、自動応答メッセージが流れますので、最後までお聞きいただき、その指示に従って対応してください。

参考 (厚生労働省 HP、内閣官房 HP、佐賀県 HP)

☆裏面は首相官邸が発行している感染症対策や新型コロナウイルス Q&A チラシを載せています。