

自らの感染を防止し他の人にうつさないために 新型コロナウイルスを防ぐには

新型コロナウイルス感染症とは

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。

感染しても症状が出なかったり、軽症の場合も多いですが、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。

特にご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。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。

閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

飛沫 感染

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

接触 感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

日常生活で気を付けること

○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。

○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、マスクやハンカチ、ティッシュペーパーなどを使って、口や鼻を押さえる咳エチケットを行ってください。

○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。

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。

発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

医療機関を受診する前に電話で相談しましょう

感染の不安から事前の相談なしに医療機関を受診することを避け、受診の前には必ず電話で相談しましょう。

**次の症状がある方は
「有症状者相談窓口」（保健所）にご相談ください。
相談の目安が変更されました。（5月8日から）**

- **比較的軽い風邪の症状（4日以上続く場合は必ず）**
- **息苦しさ、強いだるさ、高熱など強い症状のいずれか**

※ 高齢者や糖尿病、心不全、呼吸器疾患などの基礎疾患のある方や妊娠されている方は、
上の状態がある場合すぐにご相談ください。

○基礎疾患（持病）をお持ちの方で症状に変化がある方、新型コロナウイルス感染症以外の病気が
心配な方は、まずは、かかりつけ医等に **電話で** ご相談ください。

※ 子どもは「有症状者相談窓口」（保健所）やかかりつけ医に電話でご相談してください。

保健所でご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。
マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

相談窓口について

○発熱などの症状がある場合の「有症状者相談窓口」（県内各保健所、24時間対応）

長野保健所 **026-225-9039**

○一般相談窓口【午前8時30分から午後5時15分（土日・祝日含む）】

県保健・疾病対策課 **026-235-7277**
または **026-235-7278**

○NAGANO 多言語コールセンター
（24時間19言語対応） **0120-691-792**

厚生労働省相談窓口 電話番号 **0120-565653**（フリーダイヤル）
受付時間 9:00～21:00（土日・祝日も実施）

聴覚に障がいのある方をはじめ、電話でのご相談が難しい方 **FAX 026-403-0320**

〈須坂市役所の問い合わせ先〉

須坂市健康福祉部 健康づくり課 026-248-9018
保健センター 026-248-9023