

## 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

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。

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。

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。

### 日常生活で気を付けること

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。

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。

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。

### こんな方はご注意ください

次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている  
（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます）

強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

※ **高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合**

センターでは、症状などをお聞きしたうえで、必要な場合は、専門の「帰国者・接触者外来」などの医療機関をご紹介します。

【帰国者・接触者相談センター】	電話番号	開設時間
● 苫小牧保健所	0144-34-4168	平日 8:45～17:30
● 北海道保健福祉部 健康安全局地域保健課	011-204-5020	平日 17:30～21:00 土日祝 9:00～21:00

### 一般的なお問い合わせなどはこちら

その他、ご自身の症状に不安がある場合など、一般的なお問い合わせについては、次の窓口にご相談ください。

【相談窓口】	電話番号	開設時間
● 厚生労働省電話相談窓口	0120-565653 (フリーダイヤル)	9:00～21:00 (土日祝も含む)
● 苫小牧保健所	0144-34-4168	平日 8:45～17:30
● 北海道保健福祉部 健康安全局地域保健課	011-204-5020	平日 17:30～21:00 土日祝 9:00～21:00

### インフルエンザにもご注意ください

現在、季節性インフルエンザも流行しているため日頃から感染予防に努めるとともに、症状があるときには通常と同様にかかりつけ医等にご相談ください。

**なお、医療機関を受診される際には、感染症の拡大予防のためにマスクを着用しましょう。**

**感染症予防に手洗いと咳エチケットを実施しましょう！**