

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、食事前などにご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。

「帰国者・接触者相談センター」はすべての都道府県で設置しています。

詳しくは以下のURLまたはQRコードからご覧いただけます。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html



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。

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)

聴覚に障害のある方をはじめ、電話でのご相談が難しい方 FAX 03-3595-2756

<都道府県の連絡欄>

有症状者相談窓口(保健所) ※国のいう「帰国者・接触者相談センター」

県各保健福祉事務所 及び 長野市保健所

一般相談窓口(県庁保健・疾病対策課)

026-235-7277 または 026-235-7278 (専用電話:24 時間対応)

令和2年2月17日改訂版

従業員の方が休みやすい環境整備に向けて（協力依頼）

- 2月17日、厚生労働省から、新型コロナウイルス感染症について、どのような方がどのような場合に相談・受診いただくべきかの目安を示した「相談・受診の目安」がとりまとめられました。
- 当該目安の中では、「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」ことが記載されています。
- そのためには、学校や企業、社会全体における理解が必要であり、生徒や従業員の方々が休みやすい環境整備が大切です。
- つきましては、貴団体におかれては、本趣旨に鑑み、こうした環境整備を進めていただくとともに、感染拡大防止のため職場におけるテレワークや時差出勤は有効な対策となるため、積極的に活用する等の特段の配慮をお願いします。
- また、従業員の方々が発熱等の風邪症状があった場合に備え、「相談・受診の目安」を併せて周知いただきますようお願いいたします。

（参考：相談・受診の目安）

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000596905.pdf>