

新型コロナウイルスについて 日常生活で気を付けること

◆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、強いだるさを訴える方が多いことが特徴です。また、飛沫感染、接触感染により感染します。今後も1人ひとりの予防行動が大切です。

◆日常生活で気を付けること

①手洗いをする

自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

②咳エチケットを心掛ける

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、ほかの方に病気をうつす可能性があります。

③人混みを避ける

閉鎖された空間や近距離での大人数の会話などで感染拡大のリスクが高まります。

④生活習慣を整える

十分な睡眠や栄養を摂ることで体の免疫力が高まり、ウイルスの侵入を抑える効果が期待できます。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

◆感染したかも、と思ったら

次の症状がある方は、感染予防および感染を拡大させないために、新型コロナウイルス相談窓口へご相談ください。

□ 風邪症状や37・5℃以上の発熱が4日以上続いている。

□ 強いだるさや息苦しさがある

※次のような方は重症化しやすいため、前段の症状が2日程度続く場合は早めに相談ください。

- 高齢者の方
- 糖尿病の方
- 心臓、肺、腎臓に持病のある方
- 透析を受けている方
- 免疫が低下している方
- 妊婦の方

【新型コロナウイルス相談窓口】

○ 発熱・咳など体の健康・予防・医療機関の受診に関すること

☎ 088-823-9930
☎ 088-873-9941

○ 感染された方やその家族などのメンタルヘルス相談に関すること

☎ 088-821-4966
☎ 088-823-9902

○ そのほかの相談に関すること

☎ 088-823-9253
☎ 088-823-9253

受付時間 午前8時30分～
午後9時(平日)

◆相談後、医療機関にかかる場合

・相談センターから受診を勧められた医療機関を受診しましょう。
・受診の際は、マスクを着用するほか、手洗いや咳エチケットの徹底をお願いします。

○ お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係
☎ 43-2836
佐賀支所 地域住民課 保健センター
☎ 55-7373