

市民の皆様へ

新型コロナウイルス感染症予防について

現在、新型コロナウイルスの感染者が増加しております。新型コロナウイルスは、風邪やインフルエンザ同様に感染予防を行うことで罹患の危険性を抑えることができます。日頃の手洗いやうがい等を心がけるようにしましょう。

予防対策をしましょう!!

- ①石鹸やアルコール消毒液等による手洗い
- ②正しいマスクの着用と咳エチケット
- ③高齢者や持病のある方は公共機関や人混みを避ける



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時を含みます)
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

※高齢者や基礎疾患のある方は、上の症状が2日間程度続く場合には下記へ

帰国者・接触者相談センター 029(821)5342 土浦保健所

新型コロナウイルスに関する相談は

・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・祝日も実施)

※聴覚に障害のある方をはじめ、電話での相談が難しい方 FAX**03(3595)2756**

・茨城県相談窓口

茨城県庁内 **029(301)3200** 直通 9:00~17:00(平日)

土浦保健所 **029(821)5342** 9:00~17:00(平日)



厚生労働省
新型コロナウイルス
HP



かすみがうら市
新型コロナウイルス
HP

かすみがうら市 健康づくり増進課
電話 0299(59)2111又は029(897)1111

新型コロナウイルスQ&A

Q 1 風邪のような症状があり心配です。どうしたらいいですか？

A 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、外出を控えてください。また、毎日体温を測定して記録しましょう。



Q 2 最寄の保健所等（帰国者・接触者相談センター）に相談するとどうなりますか？

A 電話での相談を踏まえて、感染の疑いがある場合には、必要に応じて、新型コロナウイルス感染症患者の診察ができる「帰国者・接触者外来」を確実に受診できるように調整します。

Q 3 新型コロナウイルスにはどうやって感染しますか？

A 現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

- ①感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫による「飛沫感染」
- ②ウイルスに触れた手で口や鼻を触ることによる「接触感染」

コロナウイルスの感染が疑われる時は、「帰国者・接触者相談センター」へ連絡!!

Q 4 医療機関を受診する時に気を付けることはありますか？

A 複数の医療機関を受診せず、「帰国者・接触者相談センター」等から紹介された医療機関（帰国者・接触者外来など）を受診してください。

※受診する時は、マスクを着用し、手洗いや咳エチケットを徹底してください。

Q 5 感染しても症状が出ない人がいますが、その人からも感染しますか？

A 現状では、はっきりしたことはわかっていません。通常、肺炎などを起こすウイルス感染症の場合、症状が最も強く現れる時期に、他者へウイルスをうつす可能性が最も高くなるといわれています。



※Q & Aについては、厚生労働省HP「新型コロナウイルス感染症についてのよくあるお問い合わせ」より引用しています。

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。