

新型コロナウイルス 感染症に注意しましょう！



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(1週間前後)ことが多く、また、強いだるさ(倦怠感)を訴える人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日といわれています。

【主な症状】

- 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

感染経路は

- 感染者のくしゃみや咳、唾などによる“飛沫感染”
- 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”

日常生活で気を付けるべきことは

- 外出先からの帰宅時や調理の前後、食事の前などは、小まめにせっけんやアルコール消毒液などで手を清潔にしましょう。
- 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人に病気をうつす可能性があります。咳などの症状がある人は、マスクを着用するなど、“咳エチケット”を行いましょう。
- 持病がある人や高齢者は、できるだけ人が多い場所は避けてください。

- 発熱など、風邪の症状がある場合は、学校や会社を休む検討をしてください。また毎日、体温測定をし、記録してください。

【帰国者・接触者相談センター】に相談を

症状がある場合、まずは「帰国者・接触者相談センター」に問い合わせてください。

同センターで相談した結果、感染の疑いがある場合は、専門の「帰国者・接触者外来」を紹介しています。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(県内)の連絡先】

- 受付日時 月曜日～金曜日(祝日を除く) 9時～17時
- 県北保健所 TEL 024(534)4108
- 県中保健所 TEL 0248(75)7827
- 県南保健所 TEL 0248(21)8188
- 会津保健所 TEL 0242(29)5203
- 南会津保健所 TEL 0241(63)0306
- 相双保健所 TEL 080(2807)0489
- 福島市保健所 TEL 024(535)8662
- 郡山市保健所 TEL 024(924)2163
- いわき市保健所 TEL 0246(27)8596

※体調に不安がある場合や、一般的な問合せについては、最寄りの保健所のほか、厚生労働省電話相談窓口(☎(0120)565653)に連絡してください。

手洗い 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

- 1 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。
- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんを洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(厚生労働省ホームページ参照)

問 健康保険課健康係 TEL 0240(34)0249