

新型コロナウイルス感染症に備えて

～一人ひとりができる対策を知っておこう～

問い合わせ／健康づくり課健康管理担当（内線2649・2656・2657）

「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、発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間程度）が多く、強いだるさ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～12.5日（多くは5～6日程度）といわれています。

どうやって感染するの？

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され、別の人があるウイルスを口や鼻から吸い込み感染



接触感染

感染者が手で周囲の物に触れてウイルスが付着し、その物から別の人の手、口や鼻を介して感染



一人ひとりができる感染症対策は？

(1) 手洗い

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗きましょう

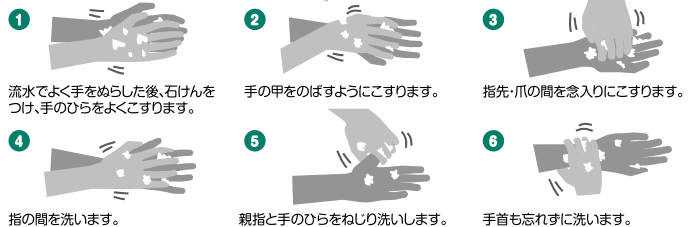
(2) できるだけ人混みを避ける

持病がある又は高齢の方は、できるだけ人混みを避けましょう

(3) 普段の健康管理

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう

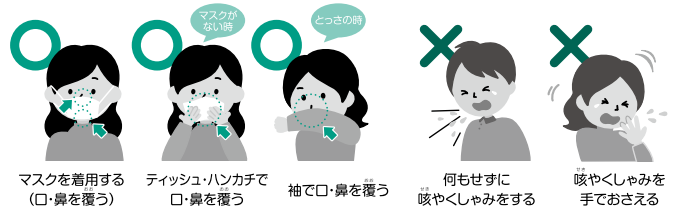
正しい手の洗い方



石鹸で洗い終わったら、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。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



正しいマスクの着用



ほかの人にうつさないために！

(1) 咳やくしゃみが出る時は、「咳エチケット」を心がけましょう

- マスクを着用する
- ティッシュなどで鼻と口を覆う
- とっさの時は袖や上着の内側で覆う
- 周囲のひとからなるべく離れる

(2) 発熱等の風邪の症状が見られる時は、学校や会社を休み、外出を控えましょう

感染の疑いがある場合、受診する前にまずは相談しましょう

こんな症状があったら右記へ相談！

- 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む）
 - 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある
- ※高齢者又は基礎疾患のある方は、上記の状態が2日程度続く場合

〈帰国者・接触者相談センター〉

- 平日の8時30分～17時15分
鴻巣保健所（☎541-0249）
- 土・日曜日、祝日の8時30分～17時15分
県保健医療政策課感染症・新型インフルエンザ対策担当（☎048-830-3557）
- 平日、土・日曜日、祝日の17時15分～8時30分
埼玉県救急電話相談（☎#7119）