

投稿年月日	令和 2 年 4 月 6 日	投稿者	市内在住 70 代 男性
ご意見・ご提案 内 容	【自治会の集会】 コロナウイルス騒動で集会の自粛が言われているけれども、俺らの自治会では先日花見会が開催されたけどね。俺は時間が無かったので、参加しなかったけども、集会の自粛をもっと、自治会に徹底すべきじゃないんだろうか？		
回 答	4 月 2 日から防災無線の放送により、市民の皆さんを対象に感染予防のお願いをしているところです。 また、4 月 1 5 日に各自治会長の皆さんへ添付チラシ①の配布を予定しており、添付チラシ②を自治会の皆さんへ配布依頼し、感染予防に努めていただきますようお願いをするようにしています。		
担当課	健康づくり課、市民課		

①

皆様へのお願い

①3つの密が重ならないよう工夫しましょう。

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



②手洗い・咳エチケットを守りましょう。

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ろう

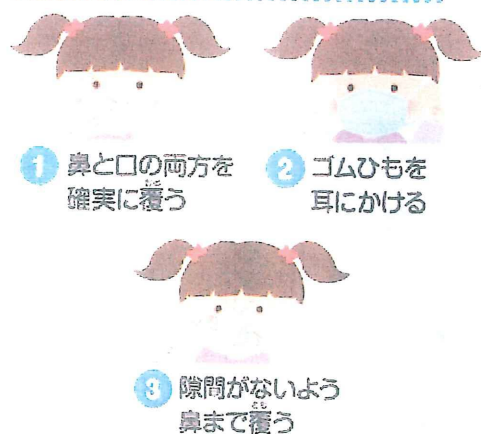


マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



③熱がある方や体調の悪い方(不安がある方)は、 事前におっしゃってください。



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

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。

感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。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**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。

新型コロナウイルスは**飛沫感染と接触感染により感染**します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

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。

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、食事前などにこ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、高齢の方は、できるだけ**人込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>

【相談窓口】

県南保健所 TEL：0957-62-3289

開設日時 平日 9:00～17:45

※緊急の場合は、上記電話番号におかけください。
担当者に伝わるようになっています。

【帰国者・接触者相談センター】

県南保健所 TEL：0957-62-3289

開設日時 平日 9:00～17:30

※詳しくは、厚生労働省ホームページまたは
長崎県ホームページを参照ください。

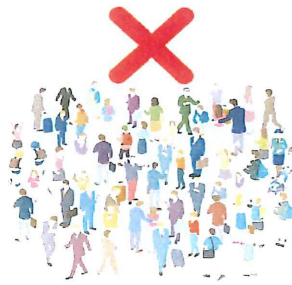
皆様へのお願い

①3つの密が重ならないよう工夫しましょう。

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



②手洗い・咳エチケットを守りましょう。

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ろう

正しいマスクの着用



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



① 鼻と口の両方を
確実に覆う

② ゴムひもを
耳にかける



③ 隙間がないよう
鼻まで覆う

③一般的な相談や受診については下記まで。

新型コロナウイルス感染症相談窓口

- 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は下記の窓口にご相談ください。

厚生労働省相談窓口

☎0120-565653(フリーダイヤル)

午前9時～午後9時(土日祝日も実施)

長崎県 県南保健所 ☎0957-62-3289

午前9時～午後5時45分(平日のみ)

- 次の症状がある人は下記の「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む)
強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

帰国者・接触者相談センター

長崎県 県南保健所 ☎0957-62-3289(平日)

長崎県相談センター ☎080-3565-2602 / ☎080-3499-8865(土日祝日)

高齢者や基礎疾患
のある人は、
左記の状態が
2日以上続く場合