

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

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



- 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 ☎070-4223-4371 / ☎070-2667-3211(土日祝日)
- ※土日・祝日の相談窓口である長崎県相談センターの連絡先が、4月4日より上記のとおり変更になりました。

換気をしましょう

- 定期的に換気してください。
- 共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- 体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。
- 糞便からウイルスが検出されることがあります。

ゴミは密閉して捨てましょう

- 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに石けんで手を洗いましょう。

- ご本人は外出を避けて下さい。
- ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。

手で触れる共有部分を消毒しましょう

- 共用部分(ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など)は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。
- 物に付着したウイルスはしばらく生存します。
- 家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください(目安となる濃度は0.05%です(製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25mlです。))。
- トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。
- タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
- 感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- 洗浄前のものを共用しないようにしてください。
- 特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

緊急事態宣言が発令されました

ご自身と大切な人を守るため、新型コロナウイルス感染症拡大防止にご協力ください。

- 生活の維持に必要な場合を除き、極力外出を控えてください。
- 県境を越える帰省や旅行を控えてください。
- こまめな手洗い(アルコール消毒)、咳エチケットに努めてください。
- 3つの密(密閉・密集・密接)を避けてください。

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合

家庭内でご注意いただきたいこと 8つのポイント

図健康づくり課 ☎73-6641

【出典】厚生労働省ホームページ
(<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>)を加工して作成
(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変)令和2年3月1日版

マスクをつけましょう

- 使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- マスクの表面には触れないようにしてください。
- マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- マスクを外した後は必ず石けんで手を洗いましょう。
- アルコール手指消毒剤でも可。
- ※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。
- ※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

こまめに手を洗いましょう

- こまめに石けんで手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。
- 洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

部屋を分けましょう

- 個室にしましょう。
- 食事や寝るときも別室としてください。
- 子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
- 寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。
- トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

感染者のお世話はできるだけ限られた方で

- 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。