

命と健康を守るために  
引き続き感染拡大防止に  
ご協力ください。

④ 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと  オフィスはひろびろと
- 名刺交換はオンライン  会議はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク



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/10900000/000627771.jpg>)を加工して作成  
〔新しい生活様式〕の実践例

新型コロナウイルス感染症相談窓口

新型コロナウイルス感染症の一般的な相談窓口

●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)

新型コロナウイルス感染症がうたがわれる場合の相談窓口

※相談・受診の目安が改訂されました

●以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください(これらに該当しない場合の相談も可能です)。

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
- 重症化しやすい人(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合  
※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPDなど)などの基礎疾患がある人や透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている人
- 上記以外の人で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合  
(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない人も同様です。)



妊婦の皆さんへ

妊婦については、念のため、重症化しやすい人と同様に、早めに帰国者・接触者相談センターなどにご相談ください。

※この目安は、市民の皆さんが相談・受診する目安です。これまでどおり、検査については医師が個別に判断します。

- 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 または ☎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。

医療機関にかかるときの  
お願い



- 複数の医療機関を受診することにより感染を拡大した例がありますので、複数の医療機関を受診することはお控えください。
- 医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット(咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖・肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる)の徹底をお願いします。

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

3密(密集、密接、密閉)を避けることの徹底や、新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」により、人との接触を減らしましょう

「新しい生活様式」の実践例

① 一人ひとりの基本的感染対策

●感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
  - 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
  - 会話する際は、可能な限り真正面を避ける。
  - 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
  - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
  - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。



●移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

② 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒  咳エチケットの徹底  こまめに換気
- 身体的距離の確保  [3密]の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



③ 日常生活の各場面別の生活様式

●買い物

- 通販も利用
- 一人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ませ
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース



●娯楽、スポーツなど

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン



●公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

●食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて



●冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない