

# 年末年始に新型コロナウイルス

# の感染を拡大させないために

健康づくり課 ☎73-6641

## 新型コロナウイルス感染症の相談窓口

### 来所による相談や医療機関を受診する時のお願い

- まずは、電話でご相談ください。  
直接または複数の病院を受診することにより感染が拡大する恐れがありますので、指示を仰ぎましょう。
- 来所による相談や受診の際にはマスクを着用するほか、咳エチケットの徹底をお願いします。

### 新型コロナウイルス感染症の総合相談窓口

☎095-895-2150 平日：午前9時～午後5時45分



### 発熱などの症状がある場合の相談窓口が変更になりました

- 受診先に迷う人 ■長崎県受診・相談センター ☎0120-409-745  
・対応時間…土日祝日含む24時間 ・エリア…県内全域

これまで各保健所などに設置していた「帰国者・接触者相談センター」を県内1カ所に集約し、11月2日から新たに「受診・相談センター」として開設しました。保健師などの専門職が相談に応じ、「診療・検査医療機関」などを案内します。

\*「診療・検査医療機関(医療機関名は非公表)」とは県が指定する発熱患者などに対応可能な医療機関。現在、県医師会、地域の医師会の協力を得ながら、順次、指定・登録を進めています。

- かかりつけ医または最寄りの医療機関に相談できる人

まずは、かかりつけ医などに電話で相談し、適切な感染予防対策がとられた環境で安心して受診できるよう、予約受診など医療機関の指示に従ってください。

### 新型コロナウイルス感染症の一般的な相談窓口

- 受診先に迷う人へは「受診・相談センター」が相談窓口となりますが、県南保健所で新型コロナウイルス感染症に関する健康相談などは継続しています。

- 長崎県 県南保健所 ☎0957-62-3289 平日：午前9時～午後5時30分  
FAX0957-64-5539 ※聴覚に障がいのある人をはじめ、電話でのご相談が難しい人は、FAXでご相談ください。
- 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)

### 新型コロナ関連 人権相談窓口

- 相談窓口専用ダイヤル(長崎県庁内) ☎095-894-3184  
平日：午前9時～午後5時45分(水曜日は午後8時まで)  
※ご相談は、原則、電話でお願いします(相談料は無料、ただし通話料は自己負担)。  
※ご来庁される場合は、あらかじめご連絡ください。聴覚に障がいのある人へは筆談で対応します。

### 《事業者》 感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫

- ①ガイドラインの遵守を。  
(例えば、従業員の体調管理やマスク着用、席ごとのアクリル板の効果的な設置、換気と組み合わせた適切な扇風機の利用などの工夫も。)



感染防止対策ガイドライン  
(長崎県ホームページ)

感染防止対策ガイドライン 長崎県

検索

- ②利用者に8ページ下部の留意事項の遵守や、接触確認アプリ(COCOA)のダウンロードを働きかける。

厚生労働省  
新型コロナウイルス接触確認アプリ  
COCOA



iPhoneの方は  
こちら



Androidの方は  
こちら

厚生労働省 検索

【出典】 第12回新型コロナウイルス感染症対策分科会(令和2年10月23日)  
●「年末年始に関する分科会から政府への提言」 ●「分科会から政府への提言」感染リスクが高まる「5つの場面」と「感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫」

- 今年の年末年始は、集中しがちな休暇を分散させるために、年末年始の休暇に加えて、その前後でまとまった休暇を取得しましょう。
- 「小規模分散型旅行」など、GO TOキャンペーンを利用するときは年末年始の人の流れが分散するよう努めましょう。

## 感染リスクが高まる「5つの場面」

### 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で注意力が低下する。また、聴覚が鈍磨し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- 回し飲みや箸などの共用は感染のリスクを高める。



### 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、深夜のはしご酒では、昼間の通常の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



### 場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、カラオケなど。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



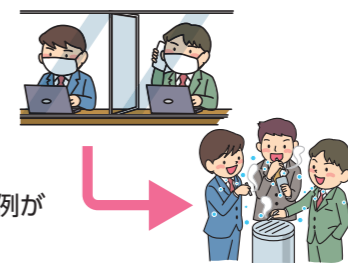
### 場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



### 場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



### 全ての場面でこれからも引き続き守ってほしいこと

- 基本はマスク着用や三密回避。室内では換気を良くして。
- 集まりは、少人数・短時間にして。
- 大声を出さず会話はできるだけ静かに。
- 共用施設の清掃・消毒、手洗い・アルコール消毒の徹底を。

### 《利用者》 感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫

- 飲酒をするのであれば…
  - ①少人数・短時間で、なるべく普段一緒にいる人と。
  - ②深酒・はしご酒などはひかえ、適度な酒量で。
- 箸やコップは使い回さず、一人ひとりで。
- 座の配置は斜め向かいに(正面や真横はなるべく避ける)。
- 会話する時はなるべくマスク着用(※)。
- 換気が適切になされているなどの工夫をしている、ガイドラインを遵守したお店で。
- 体調が悪い人は参加しない。

※フェイスシールド・マウスシールドはマスクに比べ効果が弱いことに留意が必要。  
フェイスシールドはもともとマスクと併用し、眼からの飛沫感染防止のため、マスクシールドはこれまで一部産業界から使われてきたものである。