

# 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。重症化すると肺炎を併発します。

特にご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るとウイルスが付きまします。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、さらにその手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

## 日常生活で気をつけること

○手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事の前などにこまめに石けんで手を洗いましょう。アルコール消毒液等も有効です。



○咳など症状がある方は、咳エチケットを行ってください。

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、ドアノブや手すりなどを介して他の方に病気をうつす可能性があります。

持病がある方、高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所や公共交通機関を避けるなど、より一層注意してください。

発熱等の風邪症状が見られる時は、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。

<小鹿野町の相談先>

小鹿野町保健課 電話番号 0494 - 75 - 0135 8:30~17:15（平日昼間）

小鹿野町いつでも電話相談 電話番号 0120 - 554 - 245（24時間年中無休）**小鹿野町民の方のみ**

## 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時を含みます)

○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に加えて妊婦さんは、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](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)



<埼玉県帰国者・接触者相談センター連絡先>

秩父保健所 電話番号 0494-22-3824 受付時間 8:30~17:15 (平日昼間)

FAX 番号 0494-22-2798

埼玉県保健医療政策課 感染症・新型インフルエンザ対策担当

電話番号048-830-3557 受付時間 8:30~17:15 (土日休日昼間)

## 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、電話での相談が難しい方 FAX 03-3595-2756