

# 保健だより臨時号

全国各地で、新型コロナウイルスの感染拡大が報告される中、厚生労働省から「**感染拡大を防止するための対策**」が発表されましたので、お知らせします。各ご家庭でも感染予防の徹底、健康管理に努めていただきますよう、よろしくお願いいたします。

## 新型コロナウイルス感染症とは

ウイルス性の風邪の一種です。**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。感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日（多くは5日から6日）といわれています。

新型コロナウイルスは**飛沫感染**と**接触感染**によりうつるといわれています。

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。

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。

## 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、ご高齢の方は、できるだけ人混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。

ご家庭で**体温計**の準備をぜひお勧めします



## <感染予防を心がけた行動>

- ・手洗い・咳エチケット・換気の徹底
- ・免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がける。
- ・健康観察を徹底し、発熱等のかぜの症状が見られるときは、無理をせず、自宅で休養する。
- ・大勢の人が長時間同じ空間にいるような場所には、できるだけ出かけない。

## 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](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)



### ○ 帰国者・接触者相談センター

#### 1. 相談対象者(今後、変更の可能性あり)

「新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安(別紙)」を参照

#### 2. 設置場所及び開設時間

施設名	電話番号	受付時間
南加賀保健福祉センター	0761-22-0796	土日・祝日を含め、 24時間対応
石川中央保健福祉センター	076-275-2250	
能登中部保健福祉センター	0767-53-2482	
能登北部保健福祉センター	0768-22-2011	
金沢市保健所	076-234-5106(専用ダイヤル)	
県庁健康推進課	076-225-1670(専用ダイヤル)	

## 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

### ○ 新型コロナウイルスに係る電話相談窓口

#### 1. 相談内容

一般的な新型コロナウイルス感染症に関する相談

#### 2. 設置場所及び開設時間

施設名	電話番号	受付時間
南加賀保健福祉センター	0761-22-0796	(平日) 午前9時から午後9時まで
石川中央保健福祉センター	076-275-2250	
能登中部保健福祉センター	0767-53-2482	
能登北部保健福祉センター	0768-22-2011	
金沢市保健所	076-234-5116	
県庁健康推進課	076-225-1438	