

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

- ・ウイルス性の風邪の一種です。**発熱やのどの痛み、咳（せき）が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感（けんたいかん））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（ひまつ）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。

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、無理せず学校を休んでください。

毎日、健康観察カードを使って、体調チェックと朝の体温の記録をしてください。

新型コロナウイルス感染症に関する一般相談窓口（令和2年2月20日現在）

東京都 新型コロナウイルス感染症電話相談窓口（コールセンター）

電話番号 03-5320-4509

受付時間 午前9時～21時まで（土、日、祝日を含む）

対応内容 感染の予防に関すること、心配な症状があらわれた時の対応に関すること、など

※ 新型コロナウイルス感染所に関する一般的な相談は、最寄りの保健所でも対応しています。

南多摩保健所 電話番号：042-371-7661（受付時間：9時～17時まで（平日のみ））

厚生労働省 新型コロナウイルス感染症電話相談窓口（コールセンター）

電話番号 0120-565653（フリーダイヤル）

受付時間 午前9時～21時まで（土、日、祝日を含む）

対応内容 新型コロナウイルス感染症に関すること

こんな症状がある方は「帰国者・接触者電話相談センター」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

受付時間	設置機関	電話番号
平日：9時00分 - 17時00分	南多摩保健所	042-371-7661
平日：17時00分 - 翌9時00分 土、日、祝日：終日	都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター	03-5320-4592