



## 新型コロナウイルスを予防しよう!



感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

他の人にうつさないために

### ★新型コロナウイルス感染症とは★

ウィルス性の風邪の一種です。

#### ●主な症状

- ・発熱やのどの痛み
  - ・長引く咳(1週間以上)
  - ・強いだるさ(倦怠感)
- を訴える方が多いことが特徴



#### ●潜伏期間

1~12.5日(多くは5~6日)

#### ●感染経路

- ・飛沫感染~感染者の飛沫(くしゃみ・咳・つばなど)と一緒にウィルスが放出され、他の方がそのウィ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押さえた後、その手で周りの物に触れるとウィルスがつきます。他の方がそれを触るとウィルスが手に付着し、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ます。特に高齢の方、基礎疾患のある方は注意してください。

### ★日常生活で気をつけること★

#### ●手洗いの徹底

- ・外出後に限らず、調理の前後、食事前など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。



#### ●「咳エチケット」を守る

- ・咳やくしゃみをするときは他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う。ティッシュがない場合は、袖などでおさえる。
- ・せき、くしゃみが出ている間はマスク着用。



#### ●人ごみを避ける

- ・持病がある方や高齢の方は、できるだけ人ごみの多い場所を避けるなどより一層注意を行って下さい。
- ・多くの人が集まるイベントや行事の参加や開催は、咳エチケットの励行と消毒液の設置等を検討。



#### ●要注意!

- ・発熱等の風邪症状が見れるときは、学校や会社を休んで下さい。
- ・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下さい。



### ★こんな方はご注意ください★

まずはお電話を!



次の症状がある方は、「帰国者・接触者相談センター」にご相談下さい。

#### ●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時を含む)

#### ●強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

#### ※高齢者や基礎疾患のある方は、上の状態が2日程度以上続く場合

相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いがある場合には、専門の病院「帰国者・接触者外来」を紹介されます。受診の際は、マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診して下さい。

鹿児島県の場合、「帰国者・接触者センター」と「一般電話相談」は、最寄りの保健所・鹿児島市保健センター等です。(裏面に電話番号記載)



「厚生労働省ホームページ」より

### ★マスクの着用・手洗いきちんとできていますか★



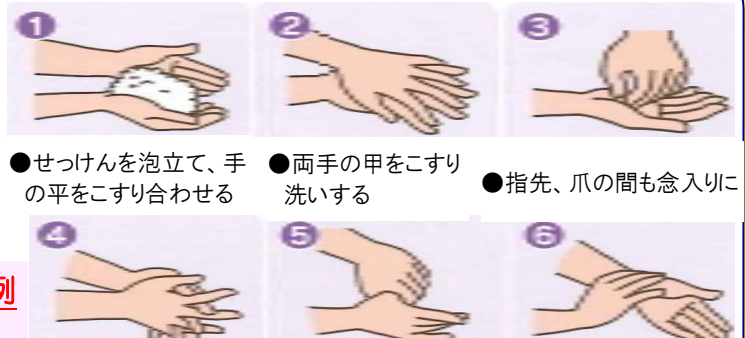
#### 正しいマスク装着方法

- 鼻と口の両方を確実に覆います。
- ゴムひもを耳にかけます。
- フィットするように調整します。



#### 効果のないマスク装着の例

- ×鼻の部分に隙間がある。
- ×あごが大きく出ている。



- せっけんを泡立て、手の平をこすり合わせる
- 両手の甲をこすり洗う
- 指先、爪の間も念入り



- 両指の股をこすり合わせ、指の間を洗う
- 親指も付け根から指先まで念入り
- 手首も忘れずに

洗った後は、清潔なタオル(共有は避ける)やペーパータオルで拭くこと



## ★「帰国者・接触者相談センター」・「一般電話相談受付」電話番号★

最寄りの保健所	対応時間	対応日	電話番号
指宿保健所	8:30~17:15	平日	0993-23-3854
加世田保健所	8:30~17:15	平日	0993-53-2315
伊集院保健所	8:30~17:15	平日	099-273-2332
川薩保健所	8:30~17:15	平日	0996-23-3165
出水保健所	8:30~17:15	平日	0996-62-1636
大口保健所	8:30~17:15	平日	0995-23-5103
始良保健所	8:30~17:15	平日	0995-44-7956
志布志保健所	8:30~17:15	平日	099-472-1021
鹿屋保健所	8:30~17:15	平日	0994-52-2106
西之表保健所	8:30~17:15	平日	0997-22-0018
屋久島保健所	8:30~17:15	平日	0997-46-2024
名瀬保健所	8:30~17:15	平日	0997-52-5411
徳之島保健所	8:30~17:15	平日	0997-82-0149
鹿児島市保健所	8:30~17:15	平日	099-803-7023
鹿児島市北部保健センター	8:30~17:15	平日	099-244-5693
鹿児島市東部保健センター	8:30~17:15	平日	099-216-1311
鹿児島市西部保健センター	8:30~17:15	平日	099-252-8522
鹿児島市中央保健センター	8:30~17:15	平日	099-258-2370
鹿児島市南部保健センター	8:30~17:15	平日	099-268-2315
鹿児島市吉田保健福祉課	8:30~17:15	平日	099-294-1215
鹿児島市桜島保健福祉課	8:30~17:15	平日	099-293-2360
鹿児島市松元保健福祉課	8:30~17:15	平日	099-278-5417
鹿児島市郡山保健福祉課	8:30~17:15	平日	099-298-2114
鹿児島市喜入保健福祉課	8:30~17:15	平日	099-345-3434
県庁くらし保健福祉部 健康増進課 (一般電話相談受付のみ)	8:30~17:15	平日	099-286-2720



## ★「休日・夜間」の電話番号★

- ◎鹿児島市以外の保健所:上記の電話番号に連絡して下さい。
- ◎鹿児島市保健所:099-224-1111(代表番号)に連絡して下さい。

情報は随時更新されます。  
最新情報は、厚生労働省または  
鹿児島県のホームページ等でご確認ください。



鹿児島厚生連病院  
健康支援課  
〒890-0062  
鹿児島市与次郎1丁目13番1号  
TEL 099-806-1101  
E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)