

# 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。<sup>せき</sup>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<sup>ひまつ</sup>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あります。

## 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、マスク着用等の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、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。

次の症状がある方は、まずは「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。

### 【福島県】帰国者・接触者相談センター

受付時間：午前9時～午後5時平日のみ

県北保健所 024-534-4108 県中保健所 0248-75-7827

県南保健所 0248-21-8188 会津保健所 0242-29-5203

南会津保健所 0241-63-0306 相双保健所 080-2807-0489

福島市保健所 024-535-8662 郡山市保健所 024-924-2163

いわき市保健所 0246-27-8596

受付時間外は上記電話番号におかけいただき、案内に従ってご連絡ください。

緊急携帯電話等での対応となります。

## 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。また、新型コロナウイルス感染症の検査は、現時点では医療機関で行っておりません。検査についても下記でご案内いたします。

厚生労働省相談窓口 0120-565653 (9:00~21:00 土日・祝日も実施)

聴覚に障害のある方ははじめ、電話でのご相談が難しい方 FAX 03-3595-2756

### 【福島県】専用相談ダイヤル 024-521-7871 (8:30~21:00平日のみ)

保健所の受付時間：8:30~17:15平日のみ(中核市保健所の時間は異なる場合があります)

県北保健所 024-534-4113 県中保健所 0248-75-7818

県南保健所 0248-22-6405 会津保健所 0242-29-5512

南会津保健所 0241-63-0306 相双保健所 0244-26-1329

福島市保健所 024-535-8661 郡山市保健所 024-924-2163

いわき市保健所 0246-27-8595