

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。

感染から発症までの潜伏期間は1日から14日(一般的には5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感染す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といわれています。

日常生活で気を付けること

- **手洗い**
手洗いは30秒程度かけて、石鹸と水で丁寧に行いましょう。特に、外出先からの帰宅時や咳をした後、調理の前後、食事前などは手洗いを行いましょう。
- **マスクの着用**
咳やくしゃみをする場合には口や鼻をマスクやティッシュ・ハンカチで覆うなどの咳エチケットを心がけ、周りの方への感染を予防しましょう。外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用するようにしましょう。
- **身体的距離の確保**
人との会話をする際はマスクを着用し、可能な限り真正面を避けましょう。

こんな方はご注意ください

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、医療機関を直接受診せず、まずかかりつけ医に電話相談をしてください。

かかりつけ医を持たない場合や休日・夜間は、「**新型コロナ医療相談センター**」に相談してください。(これらに該当しない場合の相談も可能です。)

◇ 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

◇ **重症化しやすい方(※)**で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

◇ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)

(妊婦の方へ)

妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めにご相談ください。

◆ **新型コロナ医療相談センター** TEL:075-414-5487
(365日24時間対応、京都府・京都市共通)

一般的なお問い合わせなどはこちら

その他、予防方法に関する事など、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。

◆ **宇治市 健康生きがい課** TEL:0774-20-8793 (平日 8:30~17:15)
FAX:0774-21-0406

◆ **厚生労働省相談窓口** TEL:0120-56-5653 (フリーダイヤル)
(土・日・祝日を含む 9:00~21:00)

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