

## 新型コロナウイルス感染症について

長崎鶴洋高校保健室

### 【特徴】

- 発熱やのどの痛み
- 咳が長引くこと（1週間前後）
- 強いだるさ（倦怠感）

### 【日常生活で気をつけること】

- **まずは手洗い！！**

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人→咳エチケット！  
（咳やくしゃみ時に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる）
- できるだけ人込みの多い場所を避ける。
- 発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休む。
- 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。

### 【新型コロナウイルスの相談・受診のめやす】

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

以下のような方は重症化しやすいため、この状態が2日程度続く場合には、帰国者・接触者相談センターに御相談ください。

- 糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD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

なお、現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多い状況であり、インフルエンザ等の心配があるときには、通常と同様に、かかりつけ医等に御相談ください。

### 【相談後、医療機関にかかるときのお願い】

- 帰国者・接触者相談センターから受診を勧められた医療機関を受診してください。複数の医療機関を受診することはお控えください。
- 医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケットの徹底をお願いします。

## 帰国者・接触者相談センター

「帰国者・接触者相談センター」では、新型コロナウイルス感染症が疑われる方の相談を受け付けています。開設時間は、9:00~17:30です。

「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)



保健所名	担当部署	電話番号	開庁時間	管轄
長崎市保健所	地域保健課	095-829-1153	平日,土曜日,日曜日,祝日 平日 9:00~17:30	長崎市
西彼保健所	地域保健課	095-856-5059	平日 9:00~17:30	西海市・長与町・時津町
県央保健所	地域保健課	0957-26-3306	平日 9:00~17:30	諫早市・大村市・東彼杵町・川棚町・波佐見町
県南保健所	地域保健課	0957-62-3289	平日 9:00~17:30	島原市、雲仙市、南島原市
県北保健所	地域保健課	0950-57-3933	平日 9:00~17:30	平戸市、松浦市、佐々町
五島保健所	企画保健課	0959-72-3125	平日 9:00~17:30	五島市
上五島保健所	企画保健課	0959-42-1121	平日 9:00~17:30	新上五島町、小値賀町
壱岐保健所	企画保健課	0920-47-0260	平日 9:00~17:30	壱岐市
対馬保健所	企画保健課	0920-52-0166	平日 9:00~17:30	対馬市
佐世保市保健所	健康づくり課	0956-25-9646	平日,土曜日,日曜日,祝日 9:00~17:30	佐世保市
長崎県相談センター		080-3565-2602 080-3499-8865	土曜日,日曜日,祝日 9:00~17:30	長崎市、佐世保市を除く県内

新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談は、下記相談窓口で対応しています。  
福祉保健課 企画予算班 095-895-2412 (対応時間は、平日9:00~17:45)