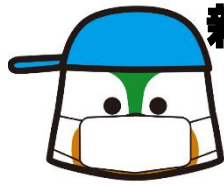


～ マスクの下でも笑顔あふれる社会に向けて ～



**新型コロナウイルス感染症の感染拡大  
防止にご協力をお願いします！！**



### 新型コロナウイルス感染症に感染すると・・・

発熱や喉の痛みなど、以下の症状が見られます。ご高齢の方や基礎疾患のある方は肺炎などへ重症化する可能性がありますので注意が必要です。

【主な症状】

発熱、咳・息苦しさ・だるさ(倦怠感)・喉の痛み・鼻水・鼻づまり・頭痛  
下痢・関節痛筋肉痛・吐き気・目の充血・味覚、嗅覚の異常

### このような症状がでたときは・・・

**まずは、かかりつけ医に電話でご相談ください**

かかりつけ医がない方

夜間・休日に受診可能な  
医療機関を探している方

長崎県受診・相談センターにご相談ください

**電話番号：0120-071126**



※ワクチンの相談には対応していません。

ワクチンの予約に関するお問い合わせは、お住まいの市町の窓口にお尋ねください。



- 熱や咳などの症状が出たばかりの時は、検査をしても正確な結果がでない場合があります。また、時間外は基本的に検査ができません。できるかぎり平日の日中にお電話でご相談ください。
- ただし、呼吸困難など強い症状がある場合は、速やかにご相談ください。
- 受診の際は、マスクを着用し、手洗いや咳エチケットを行うなどご配慮をお願いいたします。

## 新型コロナウイルス感染症に感染しない・させないために

### 1. 新型コロナウイルス感染症は、飛沫と接触により、感染すると言われています。

**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。

### 2. 新型コロナウイルス感染症に感染しない・させないために、日常生活の中で次の点に気をつけましょう！

- 「三密」（密集、密接、密閉）を避けましょう。できるだけ、そのような場所に行くことを避けていただき、やむを得ない場合には、マスクをするとともに、換気をする、大声で話さない、相手と手が触れ合う距離での会話は避ける、といったことに心がけてください。
- 手洗いや咳エチケット（咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえること）をお願いします。



密集回避



密接回避



密閉回避



咳エチケット



換気



のいきろう！  
コロナとの生活を

## 県からのお願い その1 ～ コロナ禍でも適切に受診をしましょう ～

- 新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、全国的に医療機関への受診を控える傾向にありますが、過度な受診控えは、かえって健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。
- コロナ禍でも健診や持病の治療、お子様の予防接種などの健康管理は重要です。
- 医療機関や健診会場では、換気や消毒でしっかりと感染予防対策をしています。
- 健康に不安があるときは、まずはかかりつけ医・かかりつけ歯科医に相談しましょう。（症状がある場合は、電話で相談をお願いいたします。）

- かかりつけ医への相談
- 乳児検診・予防接種
- 生活習慣病の健診・受診
- がん検診 など



## 県からのお願い その2 ～ 保健所の調査にご協力をお願いします ～

- 新型コロナウイルス感染症に感染した場合には、保健所の調査が実施されます。保健所の調査は、濃厚接触者や感染経路の特定など、感染拡大を防止する目的から、プライバシーに十分配慮したうえで実施されますので、県民の皆様方にはご協力をお願いします。
- 調査の際に過去の行動歴をおたずねしますが、症状が出てから2週間前までが対象となりますので、正確な行動歴を回答できるよう、普段から主な行動を記録するよう心掛けてください。
- 次のページには、記録の一例をお示ししていますのでご自由にご活用ください。（この記録様式は県のホームページからダウンロードできます。）



## 体調・行動の記録

月日	体温 (℃)	体調	主な行動記録					会った人	心配事など
			朝	午前	昼	午後	夜		
<例> 10/10	36.5	普通	自宅	会社	会社	会社	居酒屋	同僚、友人	特になし
<例> 10/11	36.4	普通	自宅	●●県へ出張			自宅	同僚、取引先	特になし



発行 長崎県医療政策課

