

# 新型コロナウイルス感染症の予防のポイント

○石鹸による手洗いや、アルコール消毒液で手指の消毒を行ってください。

特に外出した後や、口や目、鼻等を触る前には手洗いをしましょう。

○咳などの症状がある場合には咳エチケット※を行ってください。

※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

○公共交通機関や人混みの多い場所をできるだけ避けるなど、より一層注意してください。

○普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

○空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

新型コロナウイルス感染症について不安や気になることがある方は、ご相談ください。

新型コロナウイルス感染症相談ダイヤル

(帰国者・接触者相談センター)

092-711-4126 (受付時間:24時間)

※特に、以下のいずれかに該当する場合には、

すぐにかかりつけ医または相談ダイヤルにご相談ください。

○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(※)や妊娠中の方で、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。強い症状だと思う場合にはすぐに相談してください。)