

# 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

**発熱や咳、怠さ、息苦しさなど風邪とよく似た症状が出現**する例が多いようです。感染しても8割は軽症のまま治癒しますが、60代から年齢が高くなるにしたがって重症化するリスクが高いことが分かっています。

新型コロナウイルスは**飛沫感染と接触感染により感染**します。

### 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。

## 日常生活で気を付けること

### ○「3つの密（密閉、密集、密接）」の回避

こまめな換気、人と人との距離を取ることが大切です。

### ○マスクの着用

咳エチケットを守り、人混みや近距離での会話時はマスクを着用しましょう。

### ○手洗いとアルコール消毒

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など石けんによるこまめな手洗いが大切です。状況により手指消毒用アルコールも活用しましょう。

**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現れたら、毎日、体温を測定して記録してください。

## 相談・受診の目安

以下のいずれかに該当する場合には、かかりつけ医やお近くの医療機関に電話でご相談ください。

受診先に迷う場合は下記「受診相談センター」にご連絡ください。

- 息苦しさ、強いだるさ、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

### 妊婦の方へ

- 念のため、重症化しやすい方と同様、早めにご相談ください。

### 発熱や風邪症状のある時の受診の仕方

- 発熱した時は、体温計で熱を測りましょう。
- まずは、かかりつけ医に電話して風邪の症状等を伝えてください。その後、医療機関の指示に従い受診してください。
- できる限り、マスクを着用して、受診してください。

上記の目安は、市民の皆様が相談・受診する目安です。  
これまで通り、検査については医師が個別に判断します。

## 相談窓口(大分市)

### ◎受診に関する相談 〈受診相談センター〉

電話番号：097-506-2755 受付時間：24時間対応

### ◎体調や感染予防に関する相談窓口 〈大分市保健所〉

電話番号：097-536-2222



外出控え



密集回避



密接回避



密室回避



換気



咳エチケット



手洗い

令和2年11月9日 大分市