

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。

感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。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可能性が考えられます。

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。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

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

まずは**手洗い**が大切です。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方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、**咳エチケット**を行ってください。

持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ**人込みの多い場所を避ける**など、より一層注意してください。

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見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

こんな方はご注意ください

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

※ 高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合

センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。

マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

「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



一般的なお問い合わせなどはこちら

その他、ご自身の症状に不安がある場合など、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。

厚生労働省相談窓口 電話番号 0120-565653 (フリーダイヤル)

受付時間 9:00~21:00 (土日・祝日も実施)

聴覚に障害のある方をはじめ、電話でのご相談が難しい方 FAX 03-3595-2756

<さいたま市にお住いの方は次の窓口でもご相談いただけます>

●ご自身の症状に不安がある場合等は・・・

お住いの区役所保健センターにご相談ください(平日 8:30~17:15)

西 区 TEL:620-2700 FAX:620-2769 北 区 TEL:669-6100 FAX:669-6169

大宮区 TEL:646-3100 FAX:646-3169 見沼区 TEL:681-6100 FAX:681-6169

中央区 TEL:840-6111 FAX:840-6115 桜 区 TEL:856-6200 FAX:856-6279

浦和区 TEL:824-3971 FAX:825-7405 南 区 TEL:844-7200 FAX:844-7279

緑 区 TEL:712-1200 FAX:712-1279 岩槻区 TEL:790-0222 FAX:790-0259

●37.5℃以上の発熱が4日以上続き、強いだるさや息苦しさがある場合等は・・・

帰国者・接触者相談センターにご相談ください(8:30~17:15)

さいたま市 保健所 疾病予防対策課 TEL:840-2220 FAX:840-2230

※土日祝日も対応しています

※夜間(17:15~翌8:30)は、次の新型コロナウイルス感染症県民サポートセンターにご相談ください

●埼玉県では、24時間対応の電話相談窓口を開設しております

「新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター」 TEL:0570-783-770

※聴覚に障害のある方をはじめ、電話でのご相談が難しい方は、ファックスをご利用ください
ファックスによるご相談の場合、回答までにお時間をいただく場合があります
埼玉県 保健医療部 保健医療政策課 FAX:048(830)4808