

新型コロナウイルス感染症を予防するために

環境保健部

1. 自分で行う予防について

新型コロナウイルスの感染経路は、未だ不明確な部分がありますが、注意が必要なのは、**飛沫感染**（感染者のくしゃみや咳、つばなどと一緒に放出されたウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込み感染すること）と**接触感染**（感染者のくしゃみや咳から物についたウイルスを、別の人がその物に触れて、口や鼻、目を触って粘膜から感染すること）です。そのため、予防の基本は、こまめな手洗い・うがい・咳エチケットです。また、抵抗力を高めることも重要です。

【予防の基本】

- ① 手洗い・うがい・咳エチケットをしっかりと。
石けんをよく泡立てて30秒、指の間、手首等もしっかり洗う。
手洗い後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭き取りを。
外出時は、マスクの着用をしましょう。
- ② 生活リズムを整え、バランスの取れた栄養摂取・十分な睡眠を。
生活リズムの乱れは、心身の健康状態に大きく影響します。抵抗力が低下するだけでなく、感染への不安や恐怖から、メンタルが落ち込むこともあります。早寝早起きを心がけ、心身の健康を保ちましょう。
- ③ 適度な運動をしよう。
室内に閉じこもっておくと、体力の低下を招きます。簡単な筋トレやストレッチを行いましょう。
- ④ 室内の換気・適度な湿度を保ちましょう。
- ⑤ 外出を控えよう。できるだけ、不要な外出は控え、外出も短時間ですませましょう。
- ⑥ 毎朝体温を測り、体調の変化に気をつけましょう。

2. 体調が悪いときは

以下のいずれかに該当する人は、**帰国者・接触者相談センター（保健所）**に相談しましょう。

- ① 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時を含む）
- ② 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。
- ③ 基礎疾患等のある人（糖尿病、心不全、呼吸器疾患等）は上の状態が2日程度続く場合。
- ④ 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有り、インフルエンザ等の心配があるときは、通常と同様にかかりつけ医に相談してください。

【相談窓口（帰国者・接触者相談センター）】 ※時間外は、転送電話により対応します。

設置場所	電話番号	開設時間（平日・休日）※
御船保健所	096-282-0016	9時～19時
宇城保健所	0964-32-1207	9時～19時
八代保健所	0965-33-3229	9時～19時
天草保健所	0969-23-0172	9時～19時
熊本市保健所	096-372-0705 096-364-3222	（平日）8時30分～19時 （休日）9時～19時

■県庁相談窓口（一般的な相談対応）

健康危機管理課	096-333-2256	9時～19時
---------	--------------	--------