

～新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を予防しましょう～

中華人民共和国湖北省を中心として、新型コロナウイルス関連の発生が報告されています。必要以上に恐れることなく、風邪やインフルエンザと同様に、まずは「手洗い」、「マスク着用」を含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策を行うことが重要です。

1人1人ができる感染症対策は？



① 手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など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。



② 普段からの健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

③ 適度な湿度を保つ

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。



持病がある方、ご高齢の方はできるだけ人ご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みられるときは、学校や会社を休んでください。



こんな方はご注意ください

次のような症状のある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

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ときを含みます）

② 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。



「専用相談窓口」・「帰国者・接触者相談センター」は？

- ◆京都府健康対策課 075-414-4726 24時間対応（平日・土・日・祝）（japanese only）
- ◆南丹保健所 0771-62-2979 8:30～17:15（平日）（japanese only）
- ◆厚生労働省 0120-565653 9:00～21:00（土・日・祝も対応）

亀岡市新型コロナウイルス感染症対策本部（事務局：健康増進課 TEL25-5004）

首相官邸、厚生労働省および京都府ホームページをもとに作成 令和2年2月18日現在