

新型コロナウイルス感染症の予防対策

冬は、風邪やインフルエンザなど感染症が流行しやすい季節。
新型コロナウイルス関連肺炎も、これらの感染症と予防対策は同じです。

1 感染経路を絶つ！！

① こまめな手洗い

帰宅後、調理の前後、食事前など
石けんを使って洗いましょう。
手指のアルコール消毒も有効です。



② うがい

帰宅後等に行いましょう

③ 咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、マスクやハンカチ
を使って口や鼻をおさえましょう。



④ 人込みを避ける、不要不急の外出は控える

2 健康管理の徹底！

①十分な睡眠とバランスのよい食事をこころがけ免疫力を高めましょう。

②室内は適度な湿度を保ちましょう（50～60%）

新型コロナウイルス感染症について

市民の皆様におかれては、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様にお一人お一人の咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。感染症対策に努めていただくようお願いいたします。

1 新型コロナウイルス感染症とは

過去ヒトで感染が確認されなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症です。新型コロナウイルス感染症の主な症状は、数日間続く微熱、咳、倦怠感、息苦しさなどです。「感染したかな。」と思ったら、**医療機関受診前**に、下記の発熱・帰国者・接触者相談センターにご相談ください。

2 感染経路

新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかについては、現時点では、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つが考えられます。

① 飛沫感染：感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出し、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

※主な感染場所：学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所

② 接触感染：感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、その手で周りの物に触れて、ウイルスが付着する。別の人がその物に触ってウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染

※主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

3 新型コロナウイルスに感染しないために

「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策が重要です。感染予防を徹底しましょう。

○発熱時の相談窓口

西部地区発熱・帰国者・接触者相談センター(米子保健所内)

Tel0859-31-0029、0859-31-9317 (24時間対応)

○全般的な相談窓口

厚生労働省の電話相談窓口 Tel0120-565653 (午前9時から午後9時)

鳥取県健康政策課感染症・新型インフルエンザ対策室 Tel0857-26-7153

(午前8時30分から午後5時15分(土日、祝日を除く))

○休日・夜間に受診したほうが良いか迷ったら

とっとりおとな救急ダイヤル #7119 (15歳以上)

とっとり子ども救急ダイヤル #8000 (14歳まで)

(平日午後7時から翌日午前8時まで/土日祝・午前8時から翌日午前8時まで)