

新型コロナウイルス感染症 特別警戒警報（ステージ4）発令中！

問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 129・168

長崎県では1月6日に特別警戒警報を発令し、現時点では2月7日まで、不要不急の外出自粛や県外・離島地域との往来を、真にやむを得ない場合を除き自粛するなど、要請されています。

新型コロナウイルス感染症では、軽症者や無症状の人、感染の疑いがある人が自宅で療養・待機を行う場合があります。また、検査前の人、検査で陰性となった人でも、風邪と似た症状がある場合は、外出を控え、安静にすることが大切です。

市民の皆さまにおかれましては、これまでの感染症予防対策を継続して頂くとともに、もし、身近に感染者や濃厚接触者が出た場合など、家庭においても感染症対策について取り組んでいただき、新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぎましょう。

家庭内でもマスクを着用しましょう

- 家庭内（室内）でもマスクを着用しましょう。
 - 使用したマスクは他の部屋には持ち出さず捨てましょう。
・マスクがないときに咳やくしゃみをする場合はティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
- ※マスクを外すときは、表面に触れないよう、紐に手をかけましょう。



こまめに手洗い・消毒をしましょう

- 手洗い・消毒を徹底しましょう。（石鹸やアルコール手指消毒剤などで）
 - ウイルスのついた手で目や鼻、口に触れると感染リスクが高まります。
- 【こんなときは必ず手洗いを…】
- ・外出先から帰宅したとき
 - ・マスクを外したり、捨てたりしたとき
 - ・共有のものに触れたとき
 - ・咳、くしゃみ、鼻をかんだとき
 - ・食事の前



換気をしましょう

- 定期的に換気をしましょう。（1時間に2回、数分程度）
 - 共有スペースや他の部屋も窓を開けましょう。
- 【窓が一つしかない場合には…】
- ・エアコンや換気扇などの空調を回しながら換気を行うと、空気の流れが起こりやすくなります。



共有部分の清掃・消毒を徹底しましょう

- 物に付着したウイルスはしばらく生存します。
 - ・ドアの取っ手やノブ、スイッチ、便座、蛇口など共有部分は家庭用洗剤で清掃した後、必ず消毒しましょう。
 - タオルなどは共有せず、こまめに洗濯しましょう。（トイレの手拭きタオル・バスタオルなど）
- 【特に注意するところ】
- ・ドアノブ ・電気のスイッチ ・テーブル ・タオル ・家電 ・洗面所 ・トイレ ・浴室



身近に感染者や濃厚接触者が出た場合 家庭内感染を防ぐため下記のルールを守りましょう

部屋を分けましょう

- 感染者と部屋を分け、食事や睡眠も別室にしましょう。
- 本人はなるべく部屋から出ないようにしましょう。
 - ・トイレ、浴室などの利用は最小限に。(可能であれば分けましょう)
 - ・共有スペースの利用後は、必ず換気・清掃を行いましょう。



【部屋を分けられない場合には…】

- ・仕切りやカーテンの設置
- ・2m以上の距離を保つ
- ・寝るときは頭を互い違いに
- ・食事のタイミングをずらすなどの工夫をしましょう。

感染者のお世話はできるだけ限られた人でしましょう

- 身の回りのお世話はできるだけ限られた人でしましょう。
 - ・心臓、肺、肝臓に持病のある人、糖尿病の人、体調が優れない人、妊婦の人などは接触やお世話は避けてください。



※感染者のお世話は、健康な人が代表で行いましょう。

汚れたりネン、衣服を洗濯しましょう

- 汚れた衣服やリネン（タオルなど）は、手袋とマスクを着け一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしましょう。

※洗濯前の衣類は、蓋つきのカゴなどで密封して保管しましょう。



ゴミは密閉して捨てましょう

- 使用したティッシュやマスクは、ビニール袋に入れ密閉して捨てましょう。捨てた後には、必ず手洗い、消毒を徹底しましょう。

※破裂防止のため、袋の空気はしっかりと抜きましょう。



症状がおさまっても感染力が残る場合があります

- 完全に症状がなくなっても最低48時間（できれば72時間）が経過するまで、感染前と同じ生活を送るのは避けましょう。



感染者の特定や、差別・誹謗中傷はやめましょう

市民の皆さんにおかれましては、大変ご心配のことと思いますが、不確かな情報に惑わされることなく、冷静な行動をお願いします。また、感染者を特定したり、感染者やその家族、関係者への差別や偏見は、厳に慎んでいただきますようお願いいたします。

※新型コロナウイルス感染症に関連した誹謗中傷や差別などの人権侵害に関する相談窓口

長崎県新型コロナウイルス関連人権相談窓口 ☎ 095-894-3184

【相談日時】 毎週月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時45分(水曜日は午後8時まで)