

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために

問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 129・168

5月14日付けの緊急事態宣言の措置区域変更に伴い、長崎県においては緊急事態宣言が解除されました。しかし、新型コロナウイルス感染症が終息したわけではありません。市民の皆さんに、引き続き注意して頂きたいことをお知らせします。

帰国者・接触者相談センターに相談する目安

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください。（これらに該当しない場合の相談も可能です。）

☆息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

☆重症化しやすい人（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある人や透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている人

☆上記以外の人で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない人も同様です。）



相談先一覧		
帰国者・接触者相談センター（午前9時～午後5時30分まで）		
平日のみ	県北保健所	☎ 0950-57-3933
土曜日・日曜日・祝日	長崎県相談センター	☎ 070-4223-4371
		☎ 070-2667-3211
新型コロナウイルスに関する一般的な総合窓口（午前9時～午後5時45分まで）		
土・日・祝日も実施		☎ 095-895-2150

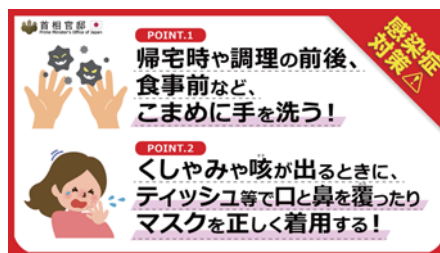
医療機関にかかるときのお願い

- ・医療機関にかかる前は必ず医療機関へ連絡し、受診してください。
- ・マスクを着用するほか、手洗いや咳エチケットの徹底をお願いします。



◆新しいライフスタイル（生活様式）の実践にご協力ください。

- ①手洗い・うがい・咳エチケットの徹底 ②外出時にマスクを着用する
③3つの密を避ける ④県境をこえる不要不急の往来を控える



一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離感の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
 - 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
 - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
 - 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
 - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、又はシャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染予防

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数で空いた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ませ
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース



食事

- 出前やテイクアウトも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿を避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 食事に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは控えて



娯楽やスポーツ等

- ジョギングやウォーキングは少人数で
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン



冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

子どもから高齢者まで、みんなで一緒に感染予防対策を行うことが大切です。新型コロナウイルスの関連情報は市ホームページなどに掲載していますので、ご確認ください。

感染症拡大防止にご協力ください

