

# 新型コロナウイルス感染症にご注意ください

新型コロナウイルス感染症は、発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いのが特徴です。

次の症状がある方は帰国者・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度以上の発熱が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場合を含みます）

②強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

**※高齢者や基礎疾患がある方は、上の状態が2日続く場合**

## ●帰国者・接触者相談センター（県内保健所）一覧

保健所	管轄市町村	電話番号
宮崎市保健所 （健康支援課）	宮崎市	(0985)29-5286
中央保健所	国富町・綾町	(0985)28-2111
日南保健所	日南市・串間市	(0987)23-3141
都城保健所	都城市・三股町	(0986)23-4504
小林保健所	小林市・えびの市・高原町	(0984)23-3118
高鍋保健所	西都市・高鍋町・新富町・西米良村・木城町 川南町・都農町	(0983)22-1330
日向保健所	日向市・門川町・諸塚村・椎葉村・美郷町	(0982)52-5101
延岡保健所	延岡市	(0982)33-5373
高千穂保健所	高千穂町・日之影町・五ヶ瀬町	(0982)72-2168

※受付時間：平日午前8時30分から午後5時15分まで

受付時間以外に緊急の連絡が必要な場合も上記番号にお電話頂ければ、担当者に伝わるようになっています。

※その他の一般相談については、下記の厚生労働省相談窓口、最寄りの保健所もしくは宮崎県健康増進課感染症対策室にお問い合わせください。



厚生労働省相談窓口 電話番号 0120-565-653（フリーダイヤル）

受付時間 9:00~21:00（土日・祝日も実施）

宮崎県健康増進課 感染症対策室 電話 0985-44-2620  
宮崎市保健所 健康支援課 電話 0985-29-5286

# ●新型コロナウイルスを防ぐには

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。

飛沫感染	感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。
接触感染	感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。特にご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

## 日常生活で気を付けること

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などに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。



咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

▶咳エチケットとは

- ・マスクを着用
- ・とっさの時は、袖や上着の内側で覆う
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆う
- ・周囲の人からなるべく離れる など



持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人混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見られるときは、無理をせず学校や会社を休んでください。**

発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

### マスクについてのお願い

現在、予防用にマスクを買われている方が多いですが、感染症の拡大の効果的な予防には、風邪や感染症の疑いがある人たちに使ってもらうことが重要です。マスクの購入は必要な分だけ買うようにするなど、御協力をお願いします。