

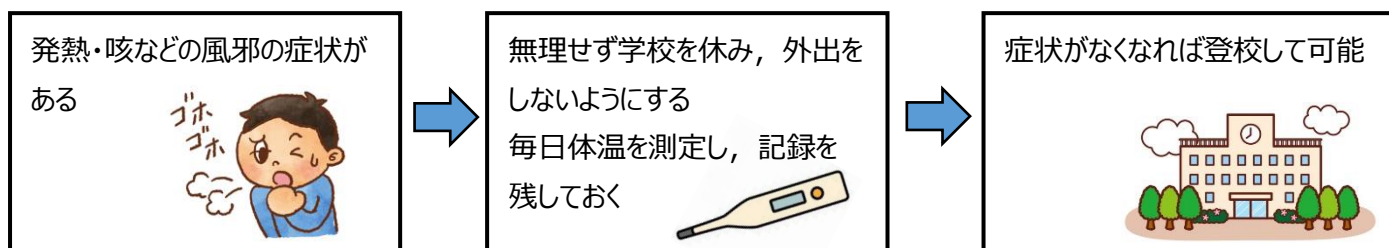
新型コロナウイルス感染症についてのお知らせ

令和2年2月28日

結城・高保健室

※今回の情報は2月25日時点のものです。

新型コロナウイルス感染症に関する相談先・受診の目安は？



現時点では、新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多い状況です。焦らず、心配しすぎず、自宅で様子を見るよう心がけてください。

相談・受診の目安について

・風邪の症状

37.5℃以上の発熱が**4日以上**続く場合

・**強いだるさ、息苦しさ**がある場合

※糖尿病や呼吸器疾患などの持病のある人は重症化しやすいので、念のためこうした状態が**2日程度**続いたら相談してください。

帰国者・接触者相談センターへ電話で相談してみる

- 厚生労働省：9:00～21:00（土日・祝日も実施）
電話相談窓口 0120-565653（フリーダイヤル）
- 茨城県庁内：平日 9:00～17:00
専用電話（直通）029-301-3200
- 筑西保健所（結城市・下妻市・筑西市・桜川市・八千代町）：平日 9:00～17:00
0296-24-3911
- 県南健康福祉センター（小山市）：平日 8:30～17:15
0285-22-0302
- 県東健康福祉センター（真岡市）：24 時間対応
0285-82-6997

勧められた医療機関を受診する



イラスト：政府広報オンライン

新型コロナウイルスに感染しないために

「保健だより2月号」にも載せた内容ですが、もう一度復習です！

(1) 手洗い

ドアノブや電車のつり革など、様々なものに触ることで、自分の手にもウイルスが付いてしまっている可能性があります。

外出先からの帰宅時や食事前など、こまめに石けんやアルコール消毒で手を洗います。



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(3) 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫を高めておきます。



(2) 適切な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。室内では加湿器や濡れタオルなどを使って、適切な湿度（50～60％）を保ちます。



これらに加え、できるだけ人混みの多い場所を避けることも必要です。



他の人に感染させないために

くしゃみや咳の症状がある人は、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないので、次のような咳エチケットやマスクの着用を心がけましょう。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



正しいマスクの着用



引用：厚生労働省ホームページ