

## 新型コロナウイルス感染症に関する保健所からのお知らせ

### 1. 新型コロナウイルス感染症

- 症状：発熱、のどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさを訴えることが多い
- 潜伏期間：1日～14日（多くは5日～6日）
- 感染経路

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する。
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、他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻や眼を触ると粘膜から感染する。

- 高齢者、基礎疾患のある方は重症化（肺炎等）の可能性があります。

### 2. 感染対策に留意した日常生活

国が提唱している「新しい生活様式」を実践しましょう。

#### (1) 健康管理

- まめに手洗いをする：帰宅・調理・食事前等に石けんでの手洗いやアルコールでの手指消毒を行う
- 咳エチケットを行う
- こまめに換気する
- 3つの「密」を避ける
- 身体的距離を確保する
- 健康観察を行う：家族全員の十分な健康管理に努める
- 抵抗力をつける：バランスのとれた食事や十分な睡眠等に心がける
- 生活リズムを整える：起床・就寝時間、学習時間等の規則正しい生活を心がける



#### (2) 症状への対応の仕方

発熱等症状がある場合は、かかりつけ医等身近な医療機関に、電話で相談してください。

かかりつけ医がない場合などの相談先

石川県発熱患者等受診・コロナワクチン副反応相談センター（コールセンター）

電話 0120-540-004（土日・祝日を含め、24時間対応）

医療機関を受診する際には、マスクを着用するほか、手洗いや咳エチケットを徹底してください。