

「新型コロナウイルス」今、私たちがとるべき行動は？

国内において新型コロナウイルスに感染した事例が相次いで報告されています。まだ、鹿児島県では感染の事例は報告されていませんが、どこかで自分が感染しないか心配ですね。

今は国内での感染をできる限り抑えることが重要です。自分にできる感染症対策を一人一人がしっかり確認し行動しましょう。



1 個人の感染症対策~~~~~

- (1)外出後や食事の前等、石けんと流水で手を洗いましょう。
- (2)咳がでるときは、マスクの着用や、ハンカチ等で口を覆うなど咳エチケットを心がけましょう。
- (3)免疫力を高めるため、十分な睡眠、バランスのとれた食事をしましょう。

2 適切な環境の保持~~~~~

- (1)教室や体育館など密閉された空間は、換気をこまめに行いましょう。
- (2)空調や衣服による温度調節で温度・湿度の管理をしましょう。

3 休日の過ごし方~~~~~

- (1)休日の部活動など、朝の健康状態をしっかりチェックして参加しましょう。
- (2)できるだけ人混みへの不要な外出は避けましょう。

4 発熱等の風邪症状が見られるときは~~~~~

※発熱しているときは、無理をせず自宅で休養しましょう。

軽度の場合は自宅で休養し安静にしますが、持病がある人・高熱が出たり全身症状が悪い場合は、病院を受診しましょう。

下記に該当する場合は「帰国者・接触者相談センター」（名瀬保健所）に相談の電話をしましょう。【名瀬保健所 0997-52-5411】

- 風邪の症状や 37.5 度以上の発熱が 4 日以上続く場合
(解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様)
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合

【参考】厚生労働省電話相談窓口 電話番号 フリーダイヤル(0120)565653

受付時間：9:00～21:00 (土日、祝日も実施)