

# 新型コロナウイルスが心配な時は

## こんな方はご相談ください

- ◎ 次のような症状がある方は「発熱・帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。  
また、以下の症状に当てはまらない場合でも、発熱や呼吸器症状があり、**かかりつけ医を受診される際は、事前にかかりつけ医に連絡してから受診してください。**

風邪の症状や37.5℃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ときを含みます)

強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

※ 高齢者や基礎疾患等のあるかた、妊婦のかたは、上の状態が2日程度続く場合

## ◎ 相談・受診の前に心掛けていただきたいこと

- ・ 軽い風邪症状の場合には、無理をせず、なるべく自宅で安静にして療養しましょう
- ・ 発熱等の風邪症状がみられるときは、毎日、体温を測定して記録してください。

## 発熱・帰国者・接触者相談センター

県内3か所に、相談センターを設置しています。  
ご心配な場合などは、最寄りの相談センターにご相談ください。

地区	電話 (24時間対応)	ファクシミリ (平日8:30~17:15)
東部地区 (鳥取市保健所内)	0857-22-5625 (平日8:30~17:15)	0857-22-5669
	時間外0857-22-8111 (上記の時間以外)	
中部地区 (倉吉保健所内)	0858-23-3135	0858-23-4803
	0858-23-3136	
西部地区 (米子保健所内)	0859-31-0029	0859-34-1392
	0859-31-9317	

### 《対応時間》

電話：24時間対応(土日、祝日を含む)

ファクシミリ：午前8時30分から午後5時15分(土日、祝日を除く)

- ※ センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。  
マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。



# 新型コロナウイルス感染症とは

ウイルス性の風邪の一種です。

- 症状：**発熱、のどの痛み、長引く咳**（1週間前後）、**強いだるさ**（倦怠感）等
- 潜伏期間：感染から発症まで**1日から12.5日**（多くは**5日から6日**）
- 感染経路：飛沫<sup>ひまつ</sup>感染、接触感染

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。

## 予防方法

### ■手洗い

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。

**正しい手の洗い方**



① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

② 手の甲をのぼすようにこすります。

③ 指先・爪の間を念入りにこすります。

④ 指の間を洗います。

⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。

⑥ 手首も忘れずに洗います。

**手洗いの前に**

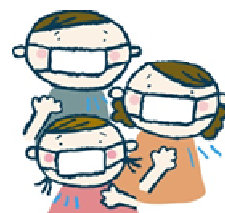
- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

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。

（イラスト：政府広報オンライン）

### ■咳エチケット

咳やくしゃみが出る時は、ハンカチなどで鼻と口を覆ったり、マスクを付けるなどの咳エチケットを心がけましょう。



- 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。