

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」を実践しつつ、熱中症にならないように注意しましょう。

（1）健康管理

- まめに手洗いを：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
- マスクを着用する際には熱中症に注意する
- こまめに換気する（エアコン併用で室温を28℃以下に）
- 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

帰国者・接触者相談センターに相談していただく目安

- 息苦しさ（呼吸困難）強いだるさ（倦怠感）高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- 重症化しやすい方で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
 - ※症状が4日以上続く場合はご相談ください。症状には個人差がありますので、解熱剤等を飲み続けなければならない方は相談してください。
 - ※妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めにご相談ください。

（3）相談窓口

- 帰国者・接触者相談センター：金沢市保健所
 - 電話 076-234-5106（土日・祝日を含め、24時間対応）
- 厚生労働省電話相談窓口
 - 電話 0120-565653（土日・祝日を含め、午前9：00～午後9：00）

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。