

## 市民のみなさまへ

新型コロナウイルスについては、過剰に心配することなく、風邪やインフルエンザが多い時期であることを踏まえて咳エチケットや手洗い等、引き続き通常の感染症対策に努めていただくとともに次の事項についてご留意くださいますようお願いいたします。

# 新型コロナウイルスを防ぐには

## 新型コロナウイルス感染症とは

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多いことが特徴です。

感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されています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。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

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。

## 日常生活で気をつけること

まずは手洗いが大切です。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。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人込みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

**発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。**

**発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。**

## 相談や受診の目安

● 次のいずれかに該当する方は、上越保健所にご相談ください。

- \* 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方  
(解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です。)
- \* 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方

● なお、以下のような方は重症化しやすいため、この状態が2日程度続く場合には、上越保健所にご相談ください。

- \* 高齢者
- \* 糖尿病・心不全・呼吸器疾患(COPD等)の基礎疾患がある方
- \* 透析を受けている方
- \* 免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

● 妊婦の方へ

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、早めに上越保健所にご相談ください。

● お子様をお持ちの方へ

小児については、現時点で重症化しやすいとの報告はなく、新型コロナウイルス感染症については、目安どおりの対応をお願いします。

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あり、インフルエンザ等の心配があるときには、通常と同様に、かかりつけ医等にご相談ください。

## お問い合わせはこちらまで

【相談先】

上越保健所 電話 025-524-6134(平日8時30分～17時15分)  
025-526-9317(夜間・休日・緊急連絡先)

【その他のお問い合わせ】

妙高市役所 健康保険課 健康づくり係  
電話 0255-74-0013(平日8時30分～17時15分)

【For Non-Japanese Speaking Citizens and Visitors】

For the latest information, prevention measures and guide of consultations regarding Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) check the Ministry of Health, Labor and Welfare website. The English and Chinese languages are available at the link below.

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

妙高市ホームページ⇒<https://www.city.myoko.niigata.jp/home.html>  
(Foreign language support)