

# 新型コロナウイルス感染症に関する情報提供

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐためには、市民の皆さんの予防意識と行動が非常に重要です。感染症対策の基本を徹底し、一人一人が感染防止に努めましょう。

また、状況は刻々と変化しています。**最新情報は、市ホームページを確認ください。**

最新の情報は、こちらから➡

熊本市 コロナ 検索 など



## 感染症対策の基本

～新型コロナウイルスに感染しないために日常生活で気を付けること～

コロナウイルスとは、人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。感染しても通常の風邪程度の症状にとどまるものが多いですが、中には深刻な呼吸器疾患を引き起こす種類があります。

新型コロナウイルス感染症の症状としては、発熱やのどの痛み・咳が長引くこと(1週間前後)や、強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多いのが特徴です。

感染症対策の基本は、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、「咳エチケット」や「こまめな手洗い」です。

また、持病がある方や高齢の方などは、できるだけ人混み(屋内、換気が悪い、人が密集する場所など)を避けるようにしましょう。

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人に病気をうつす可能性があります。周りの人にうつさないためにもきちんとしたエチケットをこころがけましょう。

### 咳エチケット

マスクを着用する(口・鼻を覆う)



鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨て、ハンカチはなるべく早く洗いましょう。

袖で口・鼻を覆う



マスクやティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

### こまめな手洗い

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。タオルの共用は控えましょう。

#### 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
- 蛇口を先に洗うなど清潔にしておきましょう

ドアノブやバスのつり革などさまざまなものに触れることで、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などは特に、石けんや流水でしっかり手を洗いましょう。



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。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。手首も忘れずに洗います。



手首も忘れずに洗います。

## 「新型コロナウイルス感染症かな?」と思ったら

次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」に相談ください。

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む)

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方、妊娠中の方は、上記の状態が2日程度続く場合(小児については、現時点で重症化しやすいとの報告はないため、目安どおりに対応してください)

センターへ相談した結果、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」を紹介します。可能な限りマスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

なお、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す。発熱などの症状があり不安なときは、まずは電話でかかりつけ医等に相談し、受診してください。

(感染症対策課 ☎096-364-3189)

## 新型コロナウイルスに係る電話相談窓口、帰国者・接触者相談センター

熊本市が設置した相談窓口です。自身や家族の症状に不安がある場合などに相談ください。

### 専用電話番号

☎096-364-3222  
☎096-372-0705

24時間  
受付

#### 対応内容

- ・新型コロナウイルス感染症に関する相談
  - ・新型コロナウイルス感染症の疑い患者を診察する医療機関(帰国者・接触者外来)の受診調整
- (感染症対策課 ☎096-364-3189)

#### 外国の方(外国語で話したい方)の相談

外国人のための生活相談窓口「熊本市外国人総合相談プラザ」では、相談員が相談に関する言語のお手伝いをしています。

#### 熊本市外国人総合相談プラザ

電話 096-359-4995

メール soudan@kumamoto-if.or.jp

受付時間 午前10時～午後6時

※第2・4月曜日(月曜日が祝日の場合、翌火曜日)は休み。

対応内容 生活全般に係る相談

日本語がわかる方や対応時間以外は、左記専用電話番号窓口へ連絡ください。(国際課 ☎096-328-2070)