

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染者と濃厚接触があった方へのお願い

◎ 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）とは？ ◎

裏面：厚生労働省「新型コロナウイルスを防ぐには？」（抜粋）をご覧ください。

◎ 濃厚接触と思われる方（感染した患者との接触の状況）◎

- ・同居あるいは長時間の接触があった人
 - ・手で触れることのできる距離（目安として1メートル）で、マスクなどの必要な感染予防策無しで、15分以上の接触があった人
- （濃厚接触者に該当するかどうかは、保健所で協議した上で決定します。）

◎ 保健所からのお願い ◎

1 不要不急の外出は控えてください。

濃厚接触の方は、できるだけ外出を控えていただくようお願いいたします。
職場や各所属先に濃厚接触者であることをお伝えいただき、対応をご相談ください。

2 最後に接触があった日の翌日から10日間、健康観察をしてください。

最終接触日 月 日 → 健康観察 月 日まで
例) 最終接触日 7月11日 → 健康観察 7月21日まで

朝夕2回の体温測定と「症状」が出ていないかチェックをしてください。

「症状」・・・呼吸器症状（咳嗽(せき) 呼吸困難 咽頭痛 鼻汁・鼻閉) 全身倦怠感
頭痛 結膜充血 関節筋肉痛 嘔気・嘔吐 下痢 その他

※受診するときのために、健康観察した結果を記録してください。

3 咳エチケットと手洗いをしましょう。（裏面をご覧ください）

4 発熱や症状が出た時には

健康観察の期間に 発熱や症状が出た時には、かかりつけ医などの医療機関を受診してPCR検査等を受けてください。

※医療機関を受診するときは、必ず医療機関に事前に連絡を入れ、「濃厚接触者」であることと、発熱などの症状があることを伝えてください。

どこに受診すればいいかわからない場合は

北九州市新型コロナウイルス相談ナビダイヤル
電話番号 0570-093-567

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

ウイルス性の風邪の一種です。**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。

感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日（多くは5日から6日）といわれています。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。

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。

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。

日常生活で気を付けること

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。