



5月に入り、気温が高い日が続いています。みなさんは体調を崩していませんか？先行きが見えず、気持ちが落ち着かない日々が続きますが、自分ができる感染対策行動を実践し、みんなで乗り越えていきましょう。

※内科検診・結核検診・眼科検診は延期となっていますので、日程等が決まり次第、お知らせします。

新型コロナウイルス感染症について

一般的な症状

発熱や呼吸器症状が1週間前後つづくことが多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える場合が多いです。

相談・受診の目安(5月9日に変更になりました。)

(参考：厚生労働省ホームページ)

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐに御相談ください。(これらに該当しない場合の相談も可能です。)

☆ 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

(※) 高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や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

☆ 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日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)

帰国者・接触者相談センター

- 対応時間：24時間対応(土日・祝日含む)
- 電話番号：089-909-3483(愛媛県・松山市共通)

【相談後、医療機関にかかる時のお願い】

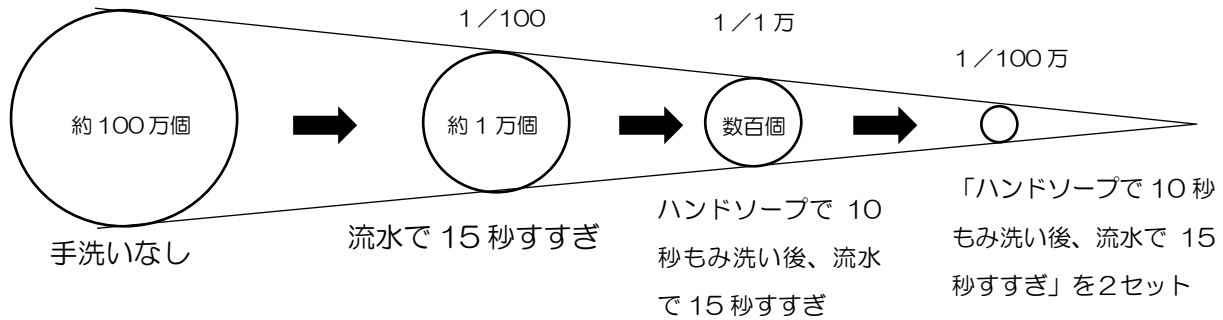
- 複数の医療機関を受診することにより感染を拡大した例がありますので、複数の医療機関を受診することはお控えください。
- 医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット(咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖・肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる)の徹底をお願いします。

予防法

(1) 手洗い

手にウイルスが付いた状態で鼻や口を触ると、粘膜から感染してしまいます。そこで、水とハンドソープによる手洗いを行うことで、手に付いたウイルスを減らすことができます。帰宅後や食事前後などこまめな手洗いを心掛けましょう。

手洗いの効果（イメージ図）



参考：厚生労働省ホームページ

(2) 3つの「密」を避ける

1. 密閉空間（空気の入れ換えができない場所、窓がない場所）
2. 密集場所（多くの人が集まる場所）
3. 密接場面（人と人との距離が近い場面）

上記の3つの条件のある場では、感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。また、屋外でも、密集・密接には要注意です。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけたりすることは避けましょう。

(3) 普段の健康管理

食事、睡眠など規則正しい生活を心掛けましょう。また、必ず毎朝の検温を行い、発熱等の風邪の症状がある場合は登校を控えましょう。

- SNSではデマや誤った情報が氾濫しています。公的機関などが提供する正確な情報を入手し、冷静な行動をとりましょう。（厚生労働省や愛媛県庁のホームページ等）
- 情報が多すぎると、必要以上に不安や心配な気持ちになることがあります。新型コロナウイルス感染症に関する情報やニュースをずっと読み続けるのは控えましょう。
- 心配なことがあったら、1人で抱え込まず周囲の人に相談しましょう。