

# 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**

けんたいかん  
**（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る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、せき、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。

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。

発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控えてください。

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。

基礎疾患をお持ちの方で症状に変化がある方、新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な方は、かかりつけ医等に電話で相談してください。

## こんな方はご注意ください

次の症状がある方は、下記相談窓口（コールセンター）にご相談ください。  
（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

重症化しやすい方（※）や妊婦の方で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある

上記以外で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く  
（4日以上続く場合は必ずご相談ください）

※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、  
透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を使用している方等

○この目安は、県民のみなさまが相談・受診する目安です。

**検査については、これまでどおり医師が個別に判断します。**

○基礎疾患（持病）をお持ちの方で症状に変化がある方、新型コロナウイルス感染症  
以外の病気が心配な方は、かかりつけ医等に電話でご相談ください。

○小児については、小児科医による診察が望ましいとされています。

## お問い合わせ先

新型コロナウイルス感染症に関する健康相談は、次の窓口にご相談ください。

宮城県健康相談窓口（コールセンター）

電話番号 022-211-3883または022-211-2882

受付時間 24時間（土日・祝日も実施）

○通訳が必要な方には直接通訳を実施しております。

対応言語	受付時間
英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語	24時間
タイ語・ネパール語・ベトナム語・ロシア語・タガログ語 インドネシア語・ヒンディー語	8時30分～18時 （平日のみ）

※通訳が必要な方で、生活一般の困りごとに関する相談がある場合は、下記窓口にご相談  
ください。

みやぎ外国人相談センター

電話番号 022-275-9990（受付時間 9:00～17:00（月曜日～金曜日））

○聴覚や言語に障害のある方専用に必要な方法でも受付をしております。

FAX:022-211-3192

E-mail : sodan-corona@pref.miyagi.lg.jp

