

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付きます。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。

こんな方はご注意ください

次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

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みます)

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は、上の状態が2日程度続く場合

センターでご相談の結果、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」をご紹介しています。

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。

杉並区帰国者・接触者電話相談センター

電話：03-3391-1299

受付時間：午前9時から午後5時まで（土曜日・日曜日・祝日を除く）

新型コロナ受診相談窓口（帰国者・接触者電話相談センター）

電話：03-5320-4592

受付時間：平日午後5時から翌日午前9時まで

土曜日・日曜日・祝日：終日（24時間）

一般的なお問い合わせなどはこちちら

その他、ご自身の症状に不安がある場合など、一般的なお問い合わせについては、次の窓口にご相談ください。

荻窪保健センター 電話：03-3391-0015

高井戸保健センター 電話：03-3334-4304

高円寺保健センター 電話：03-3311-0116

上井草保健センター 電話：03-3394-1212

和泉保健センター 電話：03-3313-9331

受付時間：午前8時30分から午後5時まで（土曜日・日曜日・祝日を除く）

厚生労働省相談窓口 電話：0120-565653（フリーダイヤル）

受付時間：午前9時から午後9時まで（土日・祝日も実施）

聴覚に障害のある方をはじめ、電話でのご相談が難しい方 FAX 03-3595-2756