

新型コロナウイルス感染症にご注意ください

新型コロナウイルス感染症に感染したかもしれないといった健康相談は、新型コロナウイルス感染症健康相談センターに御相談ください。

●新型コロナウイルス感染症健康相談センター（24時間対応）

これまでの「帰国者・接触者相談センター」と同様です。
県内どこからでも同じ番号でかけられます。

コ ロ ナ ゼ ロ
0985-78-5670



※ 聴覚に障がいのある方や、音声による相談に不安のある方
FAX：0985-44-2616
(FAX相談票は県ホームページから入手可。)

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐ御相談ください。(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。

◎ 妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに御相談ください。

厚生労働省相談窓口 電話番号 0120-565-653（フリーダイヤル）

受付時間 9:00～21:00（土日・祝日も実施）

宮崎県健康増進課 感染症対策室 電話 0985-44-2620
宮崎市保健所 健康支援課 電話 0985-29-5286

相談・受診の前に心がけていただきたいこと

- 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おいてください。
- 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、まずは、かかりつけ医等に電話で御相談ください。



医療機関にかかるときのお願い

- 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の徹底をお願いします。



▶咳エチケットとは

- ・マスクを着用
- ・とっさの時は、袖や上着の内側で覆う
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆う
- ・周囲の人からなるべく離れる など

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。

人との間隔はできるだけ**2m（最低1m）**あけましょう。

「**3密**」（**密閉・密集・密接**）を避けましょう。

会話をするときは、可能な限り対面を避けましょう。

感染が流行している地域の往来は避けてください。



特に持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。