

号外 ぐんま広報

新型コロナウイルス感染症に関する最新情報は、県ホームページ(https://www.pref.gunma.jp/02/d29g_00243.html)からご覧いただけます



発行：群馬県広報課 〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
☎027-226-2162 FAX027-243-3600
県ホームページ <https://www.pref.gunma.jp/>

問い合わせ先 県庁保健予防課
☎027-226-3371 FAX027-223-7950



新型コロナウイルスの感染に注意しましょう

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は「手洗い」やマスクの着用を含む「せきエチケット」です。感染症対策を徹底し、もし発熱などの風邪症状がみられる場合には外出を自粛するなど、「かからない」「うつさない」対策をしましょう。

感染しないために

感染を予防するためには、手洗いをしっかりとすることが大切です。またできるだけ人混みを避けましょう。十分な栄養・睡眠を取り免疫力を高めることも重要です。

小まめに手を洗う

ドアノブや電車のつり革などさまざまな物に触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などは小まめに手を洗いましょう。

またウイルスは粘膜から感染するため、できるだけ目や鼻、口に触れないようにしましょう。

正しい手の洗い方



1. 流水で手をぬらした後、石けんを付け、手のひらをよくこする
2. 手の甲を伸ばすようにこする
3. 指先・爪の間を念にこする
4. 指の間を洗う
5. 指を1本ずつ洗う
6. 手首も洗う

人混みや密閉空間を避ける

集団感染を防止するため、3つの「密」が重なる場所は避けましょう。また「密」を防ぐ対策も重要です。

<p>1. 換気の悪い 密閉空間</p>	<p>対策</p> <p>小まめに換気を行う</p>	<p>2. 多くの人が集まる 密集場所</p>	<p>対策</p> <p>密集している場所は避け、人との距離を1~2m空ける</p>	<p>3. 近距離で会話する 密接場面</p>	<p>対策</p> <p>やむを得ない場合はマスクを着用</p>
---------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	---	------------------------------------	---

感染を広げないために

せきやくしゃみが出るときは、飛沫(しぶき)にウイルスを含んでいる可能性があります。他の人への感染を防ぐため、マスクやハンカチ、袖などを使って口や鼻を押さえる「せきエチケット」を徹底しましょう。

せきやくしゃみが出るときはマスクを着用

正しい着け方



1. マスクの裏表と上下を確認してマスクを持つ
2. 鼻から顎まで覆い、金具が鼻に当たるように調整しながらゴムひもをかける
3. 隙間なくフィットしていることを確認

正しい外し方



1. 片耳のゴムひもをはずす
2. マスクの表面に接触ないように反対側のゴムひもをはずす
3. ゴムひもを持ったままごみ箱に捨てる

号外 **ぐんま広報** **新型コロナウイルスの感染に注意しましょう**

感染が疑われるときは相談

新型コロナウイルス感染症が疑われる場合の受診先に関する相談を受け付けています。下記のいずれかの症状がある場合や心配な場合は、相談してください。

次の症状がある人は直ちに相談してください

- ◆ 強いだるさ（けん怠感）
- ◆ 息苦しさ（呼吸困難）

- ◆ 風邪の症状
- ◆ 37.5℃以上の発熱

一般の人	高齢者	持病のある人	妊婦
上記の症状が 4日以上続いている	上記の症状が 2日程度続いている		

※ファクスでの相談は、県庁保健予防課（FAX 027-223-7950）で受け付けています



**県新型コロナウイルス感染症
コールセンター（4月1日開設）**

【午前9時～午後9時】
☎0570-082-820

※前橋市、高崎市を除く、県内統一の相談窓口です
※3月31日までの相談は、県庁保健予防課（☎027-224-8200）へ



**前橋市、高崎市に在住の人は
保健所へ相談**

前橋市保健所

【月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分】

☎027-220-1151

【夜間、土・日曜日、祝日】

☎027-224-1111

高崎市保健所

【月～金曜日 午前8時30分～午後9時】

☎027-381-6112

【夜間、土・日曜日、祝日】

☎027-381-6123

相談・受診時のお願い

発熱などの症状が現れたら



学校や会社を休み
外出を控える



毎日、体温を測定
し記録する

医療機関にかかるときは



事前に医療機関に連絡を
してから受診する



受診時にはマスクを着用
する他、手洗いやせきエ
チケットを徹底する

新型コロナウイルス感染症に関する Q&A

Q1 症状がない人からも感染しますか？

A 感染する可能性は低いと考えられます。肺炎などを起こすウイルス感染症の場合、症状が最も強く現れる時期に、他の人へウイルスを感染させる可能性が最も高くなります。しかし、十分に解明されていないこともあるため、手洗いやせきエチケットなどの一般的な感染症対策や健康管理を心掛けてください。



Q2 症状は特にありませんが、感染が心配です。PCR検査を受けることはできますか？

A 感染していても、症状が無いときはウイルスの量が少ないため、検査をしても「陰性」になることがあり、感染していない証明にはなりません。間違った意味での安心感を与えることにもなるため、本県では、濃厚接触者の方も含め、症状のある方に検査を行っています。

Q3 会社を経営しています。従業員の同居家族が、いわゆる「濃厚接触者」と聞きました。仕事を休ませた方がよいのでしょうか？

A 外出の自粛をお願いするのは、濃厚接触者ご本人のみです。濃厚接触者に症状が無ければ、そのご家族に感染する可能性は低く、ご家族の活動の制限は行っておりません。過剰な制限、差別とならないようにしてください。

また企業の経営者の皆さんは、濃厚接触者の家族に限らず従業員についても、毎日の体温チェックや体調不良となった場合に休養を促すなど、ご配慮ください。

Q4 食品や感染者が見つかった地域から送られてくる積み荷に付着したウイルスから感染しますか？

A 現在、そのような報告はありません。コロナウイルスは一般的に、手紙や荷物のような物に付着して長時間生き残ることができないとされています。ただし、食品や食事の配膳などについては、清潔な取り扱いに十分ご注意ください。

※ここに示す情報は3月24日現在のものです。新型コロナウイルスに関する状況は変わることがありますので、今後も県・市町村の広報紙・ホームページやテレビ、新聞などの情報に注意してください