

高い熱などがあるときは、どうしたらいい？

- いつもとくらべて高い熱や体の調子がわるいときは、まずは近くのお医者さま（かかりつけのお医者さま等）に電話で相談しましょう。
- お医者さまのところに行く場合は、かならず電話してから行くようにしましょう。せきやくしゃみが出るときは、マスクをしましょう。マスクができないときは、ハンカチやタオルで鼻と口をおおいましょう。
- かかりつけのお医者さまがなくて、相談するところに迷うときは、「**新型コロナ健康相談コールセンター**」に相談しましょう。

新型コロナ健康相談 コールセンター	電話：078-362-9980 FAX：078-362-9874	24時間受付 (土日祝日含む)
----------------------	-------------------------------------	--------------------

あなたの住んでいる地域での相談窓口は

相談窓口	電話番号	相談対応時間
芦屋 (芦屋市)	0797-32-0707	平日9時00分～17時30分 ※上記以外の平日夜間(17時30分～9時00分)及び土日祝日は新型コロナ健康相談コールセンターで対応 TEL：078-362-9980 FAX：078-362-9874
宝塚 (宝塚市、三田市)	0797-62-7304	
伊丹 (伊丹市、川西市、猪名川町)	072-785-9437	
加古川 (加古川市、高砂市、稲美町、播磨町)	079-422-0002	
加東 (西脇市、多可町、三木市、加西市、小野市、加東市)	0795-42-9436	
中播磨 (神河町、市川町、福崎町)	0790-22-1234	
龍野 (たつの市、宍粟市、太子町、佐用町)	0791-63-5140	
赤穂 (相生市、赤穂市、上郡町)	0791-43-2321	
豊岡 (豊岡市、香美町、新温泉町)	0796-26-3660	
朝来 (養父市、朝来市)	079-672-0555	
丹波 (丹波市、丹波篠山市)	0795-73-3765	24時間受付 (土日祝日含む)
洲本 (洲本市、淡路市、南あわじ市)	0799-26-2062	
神戸市保健所	078-322-6250	平日9時00分～19時00分 土日祝日 9時00分～17時00分
姫路市保健所	079-289-0055	
尼崎市保健所	06-4869-3015	
西宮市保健所	0798-26-2240	
あかし保健所	078-918-5439	

新型コロナウイルス感染症について わたしたちができること



「新型コロナウイルス感染症」という病気が世界中で流行しています。わたしたち一人ひとりが、ウイルスにうつらない・ほかの人にうつさないように気をつけて生活することが、とても大切です。

新型コロナウイルス感染症にかかるとどうなる？

新型コロナウイルスは、熱、のどのいたみ、くしゃみなどの原因となるウイルスです。人によっては、かかっても症状がでない場合もあります。



どうやってうつってしまうの？

「新型コロナウイルス感染症」は、新型コロナウイルスにかかった人のくしゃみ、せきと一緒に飛び、ほかの人がそのウイルスを吸い込むことでうつります。また、ウイルスがついた手でさわったものを、ほかの人がさわることでうつることもあります。



うつらない・ほかの人にうつさないようにするために？

新しいウイルスで、よくわからないことも多いですが、新型コロナウイルスにうつらない・ほかの人にうつさないように、わたしたちが予防できることはあります。次のページのことについて注意しましょう。

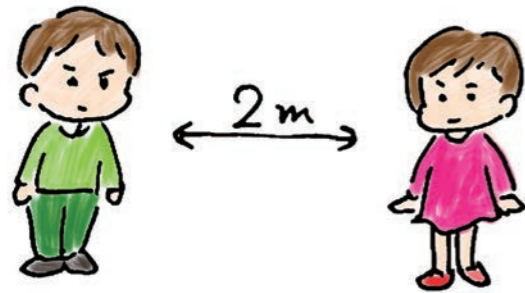


一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策

3つの密「密閉」「密集」「密接」を避けましょう。

密閉空間（窓がなかったり空気の入れ換えができない）、密集場所（たくさんの人が集まる）、密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離でのおしゃべりや運動）という3つの条件のある場では、新型コロナウイルスがほかの人にうつりやすいと考えられています。屋外でも、密集・密接には、要注意です。

- 他の人と十分な距離をとる！



- 屋外でもたくさん人が集まっていっしょにするような運動は避けましょう！
少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫



- 多くの人が集まる場所には行かないようにしましょう！



- 窓やドアを開けてこまめに空気の入れ換えをしましょう！



- 飲食店でも距離を取りましょう！
・ たくさんの人が集まったの食事は避けましょう
・ 隣を一つ飛ばしに座る



- 電車やエレベーターでは静かにすごしましょう！



「手洗い・手指消毒」や「マスクの着用を含む咳エチケット」が大切です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスがついてしまうことがあります。外出先から帰った時、食事の前などこまめに手を洗いましょう。外出する時は、マスクをつけましょう。

- 1 せっけんでしっかり手を洗う



- 2 手を消毒する



- 3 手で顔をさわらない



- 4 おしゃべりをするときはマスクをつけましょう



- 5 ぐっすり眠りましょう



- 6 出かける前に熱をはかりましょう

