

市民の皆様へ

新潟県内において新型コロナウイルス感染者の発生が報告されました

小千谷市役所

新潟県内において本日（2月29日）感染者の発生が報告されました。

小千谷市ではこれを受けて、同日「小千谷市新型コロナウイルス感染症対策本部」を設置しました。

正しく適切な予防対策を徹底するためにも、次の点につきましてご協力をお願いします。

1. どんな症状？

ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさを訴える方が多いことが特徴です。感染から発症までの潜伏期間は、1日から12.5日（多くは5日～6日）といわれています。

2. どうやって感染するの？

新型コロナウイルス感染症は、患者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれる病原体による感染（飛沫感染）や、病原体が付着した手で口や鼻に触れることによって感染（接触感染）すると考えられています。



3. 予防のポイント

★うつらないために

- ① こまめに手洗い（特に外出先から戻ったら、流水と石けんを使って丁寧に！）
- ② 手洗いの後は清潔なタオルやペーパーで水分をふき取る、アルコール消毒をする
- ③ 顔に触れない（手に付着したウイルスが目・口・鼻から体内に入らないように）
- ④ 人ごみを避ける
- ⑤ 日頃から十分な睡眠と栄養をとるなど、体調管理を行う

★うつさないために

咳エチケットの励行

(咳やくしゃみをする時は、マスクやティッシュで口と鼻を覆う)



★気をつけること

- ① 感染の不安から適切な相談をせずに医療機関を受診することや、感染しやすい環境に行くことを避けていただくようお願いします。
- ② 手洗い、咳エチケット等を徹底してください。
- ③ 風邪症状があれば、外出を控えていただき、やむを得ず、外出される場合にはマスクを着用していただくようお願いします。

4. 相談先

病院・医院などに行く前に

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

- ① 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)
 - ② 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

「帰国者・接触者相談センター」

○ 長岡保健所 (長岡地域振興局健康福祉環境部 医薬予防課)

【平日】午前8時30分～午後5時15分

電話番号:0258-33-4932

※新型コロナウイルス感染症に関する一般相談窓口もこちらになります。

【夜間・休日】電話番号:0258-38-2501

○ 新潟県福祉保健部健康対策課

【休日】午前9時～午後5時 電話番号:025-280-5200

※新型コロナウイルス感染症に関する一般相談窓口もこちらになります。

※ その他の情報については、小千谷市のホームページをご覧ください。

URL <https://www.city.ojiya.niigata.jp/>

上記以外のお問い合わせ先

○小千谷市健康・こどもプラザ あすえ～る

電話番号 0258-83-3640

【平日・休日】午前9時～午後5時