

# 新型コロナウイルスを防ぐには

## 日常で気をつけること

- **咳エチケットを守りましょう**
  - ・咳やくしゃみなどの症状があるときは、マスクをする。
  - ・マスクがないときは、ティッシュなどで口や鼻をおおう。
- **手洗いをしましょう**
  - ・石鹸をよく泡立て、すみずみまで洗う。
  - ・流水で20秒以上すすぎ、清潔なタオルなどで拭く。
- **十分な休養とバランスの良い食事を取りましょう**



## 帰国者・接触者相談センター（疑いの相談）

新型コロナウイルス感染症は、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。  
次のいずれかの症状がある方は「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度以上の発熱が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時を含みます）
- ◆ **強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある**  
※高齢者、妊婦、基礎疾患などがある方は、この状態が2日程度続く場合には、「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

### 帰国者・接触者相談センター

#### （平日昼間）

電話番号 0463-82-1428  
受付時間 8時30分から17時15分  
平塚保健福祉事務所秦野センター

#### （平日夜間・休日）

電話番号 045-285-1015  
受付時間 平日夜間 17時15分から翌朝8時30分まで  
休 日 24時間対応

## 新型コロナウイルス感染症相談窓口

神奈川県と厚生労働省では、電話等での相談のほか、公式LINEアカウントで、新型コロナウイルス感染症の発生状況や予防方法などの情報を確認することができます。

神奈川県の公式アカウントでは、体調や年齢、持病などを入力すると、個人の状態にあった情報が提供されます。



### LINE公式アカウント

神奈川県



厚生労働省



#### 神奈川県

#### ●新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル（一般的な相談）

電話番号 045-285-0536  
受付時間 9時00分から21時00分  
神奈川県健康危機管理課

#### 厚生労働省

#### ●新型コロナウイルスに係る電話相談窓口（コールセンター）

電話番号 0120-565653（フリーダイヤル）  
受付時間 9時00分から21時00分（土日・祝日も実施）  
厚生労働省結核感染症課

※ 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

秦野市役所 健康づくり課 0463-82-9603（直通）

※相談窓口の情報は随時更新し、市ホームページに最新版を掲載しています。

令和2年3月11日時点