

# 松本地域の皆様へのお願い

## ① 有症状者相談窓口について

令和2年5月11日

松本保健所では、新型コロナウイルス感染症に関する「有症状者相談窓口」を設置し、皆様からのご相談をお受けしています。

松本保健所 0263-40-1939

次のような場合は、医療機関を受診する前に必ず電話でご相談ください。

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方

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方

※ ご高齢の方、糖尿病、心不全、呼吸器疾患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

※ 妊婦の方は、念のため、重症化しやすい方と同様、早めにご相談ください。

上記以外の方で

発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状が続く方

※ 症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。

電話でお聞きしますので、メモなどの記録をもとにして、ご相談ください。

- ① いつから、どのような症状がでていますか？
- ② 症状がでる前2週間の間で、旅行や出張はありましたか？
- ③ 感染者とおぼしき人との接触に心当たりはありますか？ など。

新型コロナウイルス感染症が疑われる場合は「帰国者・接触者外来」への受診を手配するなど、症状等に応じた支援を行います。

症状が軽いようであれば、保健所・かかりつけ医と連絡をとりつつ、感染リスクを減らすため、ご自宅で静養されることをお勧めします。

症状が一向に改善しない、または悪くなっていくようでしたら、保健所にご連絡ください。受診先のご相談をさせていただきます。

皆様の健康を守るため、次のような取組を行っていただくよう、強くお願いいたします。

## 1 自らの感染を防止し、他の方にうつさないために

- ① 石けんやアルコール消毒液などによる手洗いや手指の消毒をこまめに行ってください。混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では、マスクを着用することも予防策になります。
- ② 咳やくしゃみ等の症状がある方は、マスクの着用など咳エチケット\*を必ず行ってください。

\* 咳エチケットとは

感染症を他人に感染させないため、咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って口や鼻を押さえることです。

- ③ 発熱等の風邪症状がある方は、出勤・通学等を含めて外出を控えてください。やむを得ず外出する必要がある場合には、必ずマスクを着用するようにお願いします。マスクの入手が困難な場合は、ガーゼマスクやタオルなどの代用品の活用もご検討ください。
- ④ 新型コロナウイルス感染症ではないかとの不安をお持ちの方は、まずは「有症状者相談窓口（保健所）」にご相談ください。  
症状にかかわらず医療機関を直接受診することは、感染リスクを高めることにもつながりますのでご注意ください。  
発熱があって医療機関を受診する場合も、念のため、受診先にあらかじめ電話をしてから、受診してください。

## 2 集団感染を防止するために

- ① 発熱等の風邪症状がある方は、出勤・通学等を含めて外出を控えるよう、事業所や学校等からも促してください。  
なお、事業所や学校等における十分なお配慮をお願いします。（公立学校においては、自宅休養した場合の出欠について、欠席日数としない取扱となります。）
- ② 多くの人が集まる場所では、手洗い、マスク着用の励行、消毒液の設置などを行うとともに、来場される方にも必要な感染防止策を必ず呼びかけてください。
- ③ イベント・行事の開催については、上記②について考慮するほか、来場者の規模や対象者、参加者の密着度や時間、参加者の範囲（特定、不特定）、感染防止対策徹底の難易度（飲食を伴うか否かなど）を考慮し、開催の必要性を改めて検討してください。  
また、開催する場合には、風邪症状がある方の参加自粛を呼びかけるようお願いいたします。