

新型コロナウイルス感染拡大防止に ご協力ください

県外から来県された皆様へ

体調に少しでも心配なことがありましたら、
速やかに最寄りの**帰国者・接触者相談
センター**へご相談ください。



< 帰国者・接触者相談センター一覧 >

保健所名	電話番号	開設日	FAX番号	管轄
西彼保健所	095-856-5059	月曜～金曜	095-857-6663	西海市・長与町・時津町
県央保健所	0957-26-3306	月曜～金曜	0957-26-9870	諫早市・大村市・東彼杵町・川棚町・波佐見町
県南保健所	0957-62-3289	月曜～金曜	0957-64-6520	島原市・雲仙市・南島原市
県北保健所	0950-57-3933	月曜～金曜	0950-57-3666	平戸市・松浦市・佐々町
五島保健所	0959-72-3125	月曜～金曜	0959-72-7761	五島市
上五島保健所	0959-42-1121	月曜～金曜	0959-42-1124	新上五島町、小値賀町
壱岐保健所	0920-47-0260	月曜～金曜	0920-47-6357	壱岐市
対馬保健所	0920-52-0166	月曜～金曜	0920-52-7403	対馬市
長崎市保健所	095-801-1712	月曜～日曜, 祝日	095-829-1221	長崎市
佐世保市保健所	0956-25-9809	月曜～日曜, 祝日	0956-24-1346	佐世保市
長崎県相談センター	070-4223-4371 070-2667-3211	土曜, 日曜, 祝日	095-895-2570	長崎市、佐世保市を除く県内

人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守れるよう、日常生活を見直してみましよう。

1 ビデオ通話で
オンライン帰省



2 スーパーは1人
または少人数で
すいている時間に



3 ジョギングは
少人数で
公園はすいた時間、
場所を選ぶ



4 待てる買い物は
通販で



5 飲み会は
オンラインで



6 診療は遠隔診療

定期受診は間隔を調整



7 筋トレやヨガは
自宅で動画を活用



8 飲食は
持ち帰り、
宅配も



9 仕事は在宅勤務

通勤は医療・インフラ・
物流など社会機能維持
のために



10 会話は
マスクをつけて



3つの密を
避けましょう

1. 換気の悪い密閉空間
2. 多数が集まる密集場所
3. 間近で会話や発声をする密接場面

手洗い・
咳エチケット・
換気や、健康管理
も、同様に重要です。