

# 「緊急事態宣言」下での外出など

「緊急事態宣言」下での外出などについては、次のとおり行動していただくようお願いします。

## ①日常生活の範囲内の外出

(例) 通勤、通学、通園、通院、買い物、屋外での運動や散歩など



## ②家族など普段接する方との屋外での運動・散歩

(ソーシャルディスタンスをとって)、外出・会食(4人以下、2時間以内)



①特に、午後8時以降の不要な外出

②混雑した時間に買い物

③普段行かない市町村との往来

④時期変更可能な帰省や旅行

⑤イベント開催や参加

⑥会食時に、マスクなしで会話

⑦家族や職場など普段接する方以外との会食

⑧5人以上の新年会や懇親会の開催

⑨飛沫感染のリスクがある行動(感染対策なしのカラオケなど)

⑩体調が悪い中での出勤など



## 宮崎県での感染実例 (推定)

宮崎県では以下のような場面において、感染が発生していると公表しています。

※宮崎県のホームページより引用

### 帰県者との接触のケース

県外から帰省した若者Aと会食した宮崎の若者Bが感染し、発熱したにもかかわらず、1週間、医療機関を受診せず、感染を広げた恐れ

### ホームパーティーのケース

同じ職場の仲間とホームパーティーを行い、感染してしまった

### 飲食店のケース

職場仲間と飲みに行き、客同士で感染し、その後、職場に広がった

### セミナーのケース

受講生は、全員マスクをしていたが、講師がマスクなしで至近距離で講演したところ、感染してしまった

### 職場のケース①

体調が悪かったが、無理して出勤したら、職場の同僚にうつしてしまい、集団感染になった

### カラオケのケース

複数組の高齢者が、カラオケ店に行ったところ、集団感染となった

### 職場のケース②

休憩時間に、数人で、喫煙所でマスクなしで会話をしていたら、感染してしまった

### 運動施設のケース

運動施設で、休憩中や更衣室で、マスクを取って会話(水を飲む際も含め)をしていたところ、集団感染となった

**「うつらない」「うつさない」ための感染防止行動をお願いします。**

宮崎県独自の

# 「緊急事態宣言」が発令されています！

## 各感染症の特徴について

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ	風邪
潜伏期間 (感染してから症状発生までの期間)	1～12.5日間ほど <small>※厚生労働省公表</small>	2～5日間ほど	2～4日間ほど
感染経路	飛沫・接触		
主な症状	発熱、息苦しさ、強いだるさ(倦怠感)、咳、味覚・嗅覚障害など	高熱、関節痛・筋肉痛、頭痛など	のどの痛み、咳、鼻水など

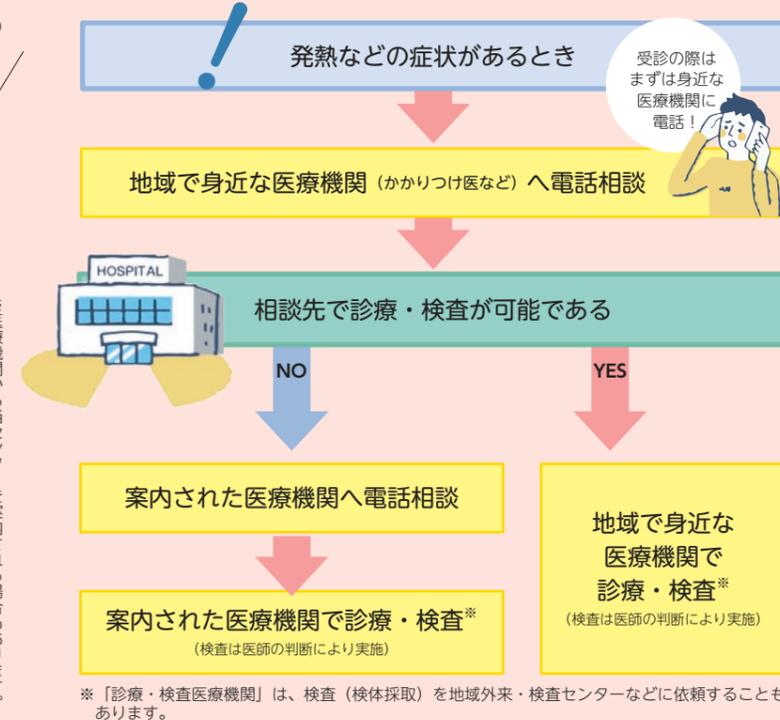
冬はさまざまな感染症が流行しやすい季節ですが、特に季節性インフルエンザは新型コロナウイルス感染症との判別が難しいです。  
発熱などの症状がある場合は、まずは地域で身近な医療機関(かかりつけ医など)にご相談ください。

発熱などの症状がある方は  
まずは身近な医療機関に  
ご相談ください

受診や相談する医療機関に迷ったら！

新型コロナウイルス感染症受診・相談センター  
☎0985-178-15670

※医療機関からセンターを案内される場合があります。



※「診療・検査医療機関」は、検査(検体採取)を地域外来・検査センターなどに依頼することもあります。

## 季節性インフルエンザ

季節性インフルエンザと診断された場合は医師の指示に従ってください。

## 新型コロナウイルス感染症 (検査結果が後日になることもあります)

