



COVID19 に関するガイドライン – 日本語

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は新型の呼吸器症状をともなう感染症とされています。原因となるウイルスは「SARS CoV-2」と呼ばれるウイルスで、人に感染するコロナウイルスの一つとされています。

以下のような症状に当てはまる方は、**2週間（14日間）**は自宅にて隔離待機をし、ホットライン **SNS24 (808 24 24 24)** に連絡してください。必要に応じて、適切な医療機関を指示します。

- 断続的なせき
- 発熱（37.5度以上）が続く

自宅待機に関する注意事項

- 職場、学校および薬局には行かないようにしてください。また病院にも直接行かないようにしてください。
- 部屋を分ける等、家の中の共有スペースを極力減らしてください。また、共有部分については、毎度使用後に洗浄・消毒してください。
- 他の人との濃厚接触を避けてください。
- 他の人をゲストとして招き入れないでください。
- ペットに触れる前には必ず手洗いをしてください。

いつ Serviço Nacional de Saúde (SNS24)に連絡すればよいですか？

- 発熱が続く場合
- 呼吸困難・倦怠感など、症状が悪化した場合
- 2週間（14日間）経過後も症状が改善しない場合

どのように Serviço de Saúde Nacional に連絡すればよいですか？

ポルトガル保健総局(Direção Geral de Saúde)では、次の3つの方法で連絡を呼び掛けている。

- atendimento@sns24.gov.pt – COVID-19 に関する問い合わせ
- **(SNS 24) 808 24 24 24** – COVID-19の感染が疑われる場合はこちらに電話してください。
- **300 502 502** – 検疫期間に関する問い合わせ、および本人、家族等の療養による休職等に関する問い合わせについてはこちらに電話してください。

コロナウイルスの感染を防ぐにはどうすればよいですか？

- こまめに手を洗ってください。石鹸を使い、最低20秒以上手を洗ってください。
- 人混みは避け、お互いの距離を十分に確保できない状況で一定時間過ごすことを避けてください。
- 咳・くしゃみをする際には、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使い口や鼻をおさえてください。また使用後のティッシュは速やかにゴミ箱に捨ててください。
- 上記の症状がある場合には、指示に従い外出せず、自宅で待機してください。

さらに詳しい情報については、ポルトガル保健省保健総局(Direção Geral de Saúde - DGS)の新型コロナウイルス総合ページ <https://www.dgs.pt/corona-virus> をご覧ください。

