

What To Do When You Feel Ill

If you have strong fatigue, shortness of breath, or a fever of 37.5°C/99.5 °F or higher that lasts for four or more days, please contact the following:

【Weekdays 08:45-17:30】

Nagasaki University Health Center (TEL:095-819-2213 / 095-819-2214)

※Please CALL. Do NOT visit the center.

【Weekends, Holidays, Nighttime】

Nagasaki Jushin · So-dan Center (TEL:0120-071126)

【When both of the above mentioned numbers weren't available】

Nagasaki City Fire Bureau Emergency Medical Institution Information Telephone (TEL:095-825-8199)

Everyday Preventive Measures

- ▶ Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. Use an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol if soap and water are not available.
- ▶ Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.
- ▶ Avoid close contact with people who are sick.
- ▶ Stay home when you are sick.
- ▶ Cover your mouth with a tissue when coughing or sneezing, then throw away the tissue in the trash can.
- ▶ Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces.

たいちょうふりょう 体調不良になったときは

37.5度以上の発熱が4日以上続く場合、強いだるさ(倦怠感)がある場合、または息苦しさがある場合は、医療機関に行く前に、長崎大学保健センターに電話連絡し、相談してください。

なお、その際は、長崎大学保健センターに直接行かないでください。

- ▶ 長崎大学保健センター (平日 08:45～17:30 TEL:095-819-2213 / 095-819-2214)

休日・夜間に体調不良となり、平日の通常診療時間まで我慢できない場合、または不安に思う場合は、長崎県受診・相談センターに電話連絡し、相談してください。

- ▶ 長崎県受診・相談センター (休日・夜間 TEL:0120-071126)

上記で解決しない場合は、救急医療機関案内(長崎市消防局)に電話連絡し、相談してください。

- ▶ 救急医療機関案内(長崎市消防局) (TEL:095-825-8199)

まいにち よぼう 毎日の予防

- ▶ 石鹸と流水で20秒以上手洗いをする。石鹸等が利用不可能な場合は、60%以上の手指消毒用アルコールを使用する。
- ▶ 手洗いしていない手指で、目・鼻・口を触らない。
- ▶ 風邪の症状(鼻水・鼻づまり・のどの痛み・頭痛・だるさ)を呈している人や咳をしている人には近づかないようにする。
- ▶ 風邪の症状や咳がある時には、外出を控える。
- ▶ 咳やくしゃみをする際には、ティッシュ等で口と鼻を覆う。使用後のティッシュは捨てる。
- ▶ よく触る場所の表面や物は、こまめに清潔にするようにする。

