

新型コロナウイルスの集団感染を防ぐために

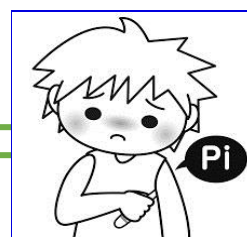
令和2年4月8日現在

○感染拡大防止に大切な3つの条件

- ① 換気を行う（可能であれば2つの方向の窓を同時に開ける）
- ② 人の密度を下げる（互いの距離を1～2メートル程度あける）
- ③ 近距離での会話や発声などを避ける（やむを得ない場合はマスクをつける）

○以下の場合には集団の場に参加しない

- ① 具合の悪いとき
- ② 過去2週間以内に発熱（37.5度以上）やかぜ症状があったとき
- ③ 海外旅行や緊急事態宣言対象地域に、2週間以内に行ったときや行った方と濃厚接触したとき



○個人で気をつけること

- ① 自分や家族の体調管理を徹底し、次の症状に注意する
発熱・乾いた咳・倦怠感・痰（たん）・息苦しさ（息切れ）・のどの痛み・頭痛・筋肉や関節の痛み・悪寒・吐き気や嘔吐・鼻づまり・下痢・腹痛
- ② 感染の拡大している地域へ不要不急が外出をしない
できるだけ不要不急の外出を避け、多くの人が集まる場所に行かなようにしましょう
- ③ 咳エチケットの徹底
マスクが入手困難な状況にありますが、咳が出る場合や体調を崩している場合には必ず手持ちのマスクの着用してください
- ④ 家庭での予防対策
帰宅時、トイレの後、食事の前などの石けん手洗い、うがいの徹底
こまめな水分補給をしましょう
- ⑤ 規則正しい生活習慣
免疫力を高めるため「早寝・早起き・しっかり栄養」を家族みんなで心がけましょう

○相談の目安

○風邪の症状や発熱（37.5度以上）が4日以上続いている
（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます）

○倦怠感（強いだるさ）や息苦しさ（呼吸困難）がある

感染が疑われる場合の相談先

帰国者・接触者相談センター（県中保健福祉事務所内）

電話0248-75-7827

高齢者・妊婦
基礎疾患の
ある方は
2日以上