

新型コロナウイルス感染症 から身を守りましょう！



新型コロナウイルス感染症予防対策

「手洗い、咳エチケット」

外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

咳やくしゃみをする際はマスクやティッシュ・ハンカチなどを使って口や鼻をおさえましょう。

「3密」を避ける

「換気の悪い密閉空間」、「人が密集している」「近距離での会話や発声が行われる」という3つの条件が重なる場所を避けましょう。

家庭内に感染が疑われる場合の対応

- ✓ できるだけ症状のある方との接触を避ける
- ✓ タオルや食器の共用は避ける
- ✓ マスクをつける
- ✓ 定期的に換気する
- ✓ 手で触れる共有部分を消毒する
- ✓ 家族も体温測定等の健康観察を行う
- ✓ 不要不急の外出を避ける



外出自粛により身体の機能が落ちないために

● 運動で身体を動かしましょう

例) テレビをみながら体操をする。

「みんなの体操」

NHK 総合 月～金 午前9:55～10:00 / 午後2:55～3:00
NHK Eテレ 月・水・金・土 午前6:25～6:30

例) 人ごみを避けて限られた人数で散歩をする。

● 3食欠かさず、バランスよく食べましょう

しっかりかんで食べることで、口周りの筋肉を保つことができます。

● お口を清潔にしましょう

● 電話や手紙、メールなどで家族や友人と交流しましょう



新型コロナウイルス感染症に関する相談

次の症状がある人は、帰国者・接触者相談センターへ相談を

- 風邪の症状や**37.5度以上の発熱**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場合を含む)



- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある



以下の方は重症化しやすいため、この状態が**2日程度続く**場合にはご相談ください。

- ❗ 高齢者
- ❗ 糖尿病、心不全、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患等）の基礎疾患がある方や透析を受けている方
- ❗ 免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方（妊婦の方も念のため、同様に早めにご相談ください。）



● 新型コロナウイルス感染症に関する相談 **発熱等の症状が持続している場合**

▼ 帰国者・接触者相談センター

設置場所	電話番号	相談時間
可茂保健所	0574-25-3111 (内線358)	毎日(24時間) (平日午前9時～午後5時 以外は電話呼出対応)

● 新型コロナウイルス感染症に関する相談 **一般電話相談窓口**

▼ 健康相談窓口

設置場所	電話番号	相談時間
可茂保健所	0574-25-3111 (内線358)	平日 午前9時～午後5時
県保健医療課	058-272-8860	毎日 午前9時～午後9時

町の施設の利用やわが家の生活カレンダーの行事については、感染症対策により変更されます。広報無線やメール配信にて随時お知らせします。