



❗ 感染を広げないために気を付けること ❗

こまめに  
手洗いをする

こまめに石鹸で手洗い・アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないように注意しましょう。

手で触れる共有部分の  
消毒・定期的な換気

ドアノブ・スイッチ・蛇口・机など共有部分は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。また、部屋は定期的に換気しましょう。

「密閉空間」「密集場所」  
「密接場面」を避ける

外出の際などは、上記の条件の場所を避けましょう。職場では席を離す、テレワークを活用するなど、対策しましょう。

日ごろからの  
健康管理を心がける

健康であることは感染の予防、重症化の予防にもつながります。食事や睡眠をしっかりと取り、適度な運動をするなど、規則正しい生活を心がけましょう。



こんな方は  
ご注意ください！

次の症状がある方は、「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

風邪の症状や37.5℃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ときを含む)

強いだるさ(倦怠感)や  
息苦しさ(呼吸困難)がある

※高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合

センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

相談はこちら

新型コロナウイルス感染症に関する相談・感染症予防に関すること・心配な症状が出た時の相談など

牛久市管轄の「帰国者・接触者相談センター」

竜ヶ崎保健所

☎0297-62-2161 (平日午前9時～午後5時受付)

茨城県相談窓口

☎029-301-3200(24時間受付) FAX.029-301-6341

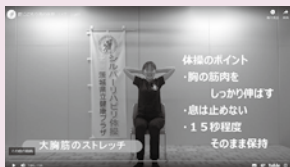
厚生労働省相談窓口

☎0120-565653(午前9時～午後9時) FAX.03-3595-2756  
※土・日・祝日も実施

問 新型コロナウイルス感染症対策本部(健康づくり推進課) ☎873-2111内線1747

市からのお知らせ

外出自粛で体力が  
低下していませんか？  
自宅内でも積極的に体を  
動かしましょう！



県では、「新型コロナウイルス感染症防止及び高齢者の閉じこもり対策」として「シルバーリハビリ体操」の動画配信を始めました。県で推奨する介護予防体操で、椅子、床での体操を順次公開していきます。詳しくは市ホームページをご覧ください。

<http://www.city.ushiku.lg.jp/page/page008837.html>



問 健康づくり推進課 ☎内線1743

市役所の窓口へ来庁しなくても  
郵送で行える手続きがあります！



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、市役所に来庁せずに行える手続きをご活用ください。

- ◆ 転出手続き
- ◆ 各種証明書の請求  
(住民票の写し、戸籍証明書、税証明書)

◆ 婚姻届、転籍届などの戸籍届 など  
詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.city.ushiku.lg.jp/page/page008779.html>



問 総合窓口課 ☎内線1622,1623