

<新型コロナウイルス感染症 受診の目安が見直されました>

次のような症状がある場合はすぐに相談

- 息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
- 重症化しやすい方^(※)で発熱やせきなど比較的重いかぜの症状がある場合
(※) 高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)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
- 上記以外の方で、発熱やせきなど比較的重いかぜの症状が続く場合
(症状には個人差があるため、強い症状と思う場合にはすぐに相談を。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です)

牛久市管轄の「帰国者・接触者相談センター」
電ケ崎保健所 ☎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^{※土・日・祝日も実施}
☎0120-565653(午前9時～午後9時)
FAX.03-3595-2756

新型コロナウイルスを想定した新しい生活様式

政府の専門家会議は、新規感染者数が減った地域では、再び感染拡大しないよう「新しい生活様式」が必要として、具体的な例を示しました。今後、日常生活の中で、下記を意識した行動をお願いします。

買い物



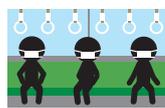
- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは前後にスペース

娯楽、スポーツ等



- 公園はすいた時間や場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用



- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事



- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスなどの回し飲みは避けて

冠婚葬祭等の親族行事



- 多人数での会食は避けて
- 発熱やかぜの症状がある場合は参加しない

働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスは広々と
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打ち合わせは換気とマスク



一人ひとりの基本的な感染対策

① 身体的距離の確保

- 3密(密集・密接・密閉)を回避
- 人との間隔はできるだけ2m空ける(最低1m)
- 遊びに行くなら屋内より屋外へ
- 会話の際は真正面を避ける

② マスクの着用

- 咳エチケットを徹底
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは症状がなくてもマスクを着用

③ こまめに手洗い&換気

- 家に帰ったらまず手や顔を洗う、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に(手指消毒薬の使用も可)
- 毎時2回以上の換気

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- 帰省や旅行はひかえめに、出張はやむを得ない場合に
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモする
- 地域の感染状況に注意する



健康チェックを徹底しましょう

毎朝体温を測定し、発熱またはかぜの症状がある場合は無理せず自宅で療養する

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には体調管理をより厳重にする

詳しくはこちら

