

接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として、飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。

人は**無意識に顔をさわっています**

1 時間に平均 **23回**

そのうち、目、鼻、口などの粘膜は約44%を占めています。



手洗いをしましょう 水とハンドソープでウイルスは減らせます！

手洗いなし



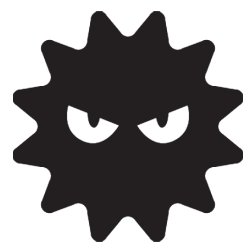
流水で 15 秒すぎ



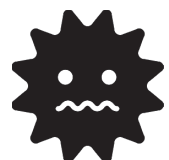
ハンドソープで
10 秒もみ洗い後
流水で 15 秒すぎ



ハンドソープで
10 秒もみ洗い後
流水で 15 秒すぎ × 2 回



約 100 万個



約 1 万個

100 分の 1 に！



数百個

1 万分の 1 に！



100 万分の 1 に！

手洗いのタイミング

①家に帰ったとき



②咳やくしゃみ
鼻をかんだとき



③食事の前と後



④看病をしたとき



⑤外にある物を
さわったとき



新型コロナウイルス感染症関係の情報



掲載している情報は今後変わる場合があります。最新の情報は市ホームページでご確認ください

市民の皆さんへ

首都圏の1都3県を対象に緊急事態宣言が発令され、緊迫した状況が続いています。自分自身や大切な人、地域や社会を守るため、改めて感染対策を徹底しましょう。

①感染が拡大している地域との往来

訪問先や出発地の感染状況を確認し、感染が拡大している地域との往来は、県や市が発信する情報に基づいて慎重に判断しましょう。

②感染対策の徹底

手洗い、マスクの着用は感染対策の基本で、感染予防に大きな効果があります。家庭や職場を含む全ての場で、基本的な感染対策を徹底しましょう。特に高齢者や基礎疾患のある人は、家族も含め、一層の注意をお願いします。

▶手洗い、常時マスク着用、咳エチケット、室内の換気、湿度の調節などの励行 ▶毎日の体温測定など健康状態の確認 ▶近距離での会話や発声などの回避 ▶三密を伴う飲食や会合などの回避 ▶体調不良時の医療機関への電話相談

③思いやりの気持ちと冷静な行動

市民の健康や暮らしを支えるため、最前線の現場で日々努力されている医療関係者やその家族に対して、感謝と思いやりのある対応を取りましょう。また、感染した人やその家族、勤務先などに対しても思いやりの気持ちを持ち、冷静な対応をしましょう。

接触確認アプリのインストールを

厚生労働省の新型コロナウイルス接触確認アプリ、COCOAは、陽性者であることを登録した陽性者と、過去14日間におおむね1メートル以内で15分以上接近した可能性がある場合に通知を受けることができます。通知後に自分の症状を選択すると、検査の受診などが案内されます。地域と社会を守るため、アプリをインストールしましょう。

インストールはこちらから▶



感染拡大を防ぎましょう

■「新しい生活様式」の実践例

①一人一人の基本的感染対策

- ・人との間隔は、できるだけ2メートル（最低1メートル）空ける
- ・外出時は、症状がなくてもマスクを着用する
- ・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に

②日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ・まめに手洗い、手指消毒

- ・小まめに換気

- ・「3密」の回避（密集、密接、密閉）

- ・毎朝の体温測定、健康チェック（風邪の症状がある場合は無理せず自宅療養）

③日常生活の場面別の生活様式

- ・買い物は1人または少人数で空いた時間に
- ・混雑時の公共交通機関や公園利用は避ける
- ・出前やデリバリーの利用を

④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、時差出勤の推進
- ・会議はオンライン

コロナ禍でも医療機関で必要な受診を

新型コロナウイルス感染症への感染の心配から、医療機関の受診を控える傾向が見られます。持病の治療や予防接種・健診などによる健康管理は重要ですので、適切に医療機関を受診しましょう。

症状に応じてご相談ください

■次の症状がある場合は、①、②のいずれかに電話で相談

- ・息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある
- ・高齢者や基礎疾患を持っている人で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状がある
- ・上記以外の人で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が4日以上続く

①かかりつけ医に相談

かかりつけ医が「診療・検査医療機関※」の場合、かかりつけ医で受診・検査します。同機関でない場合は、同機関を紹介します。 ※県が指定する、発熱者などへの診療・検査を行う医療機関（非公開）

②かかりつけ医がない、または相談する医療機関に迷う場合は「受診・相談センター」に相談

「診療・検査医療機関」を紹介します。

○受診・相談センター（旧帰国者・接触者相談センター）
（☎ 019-651-3175、全日、24時間）

【妊婦】念のため、早めに相談してください。

【子どもの保護者】受診・相談センターか、かかりつけの小児医療機関に電話で相談してください。

■症状がない場合の全般的な相談

○一般相談窓口（☎ 019-629-6085、FAX 019-626-0837、全日、午前9時～午後9時）

■外国人向け相談窓口

○いわて外国人県民相談・支援センター（県国際交流協会内、☎ 019-654-8900、毎日、9:00～20:00、iwate-support-center@iwate-ia.or.jp）