

# 新型コロナウイルス感染症から 大切なあなたと周囲の人を守るために

☎ 保健センター ☎ 85-6900

## 不要不急の外出を控えてください

緊急事態宣言対象区域に隣接する取手市でも、5月6日までの全ての曜日・時間帯で、不要不急の外出自粛が求められています。一人一人が日常生活を見直し、適切な行動を取ることで、早期収束につながります。

その日でなければできないことかどうかを考えて、行動してください。食料品など生活必需品の買い出しや、治療のための通院などは制限されません。食料品などを必要以上に購入しないよう、冷静な対応をお願いします。

新型コロナウイルス感染症では、感染しても無症状や軽症の事例も報告されています。知らない間に自分自身が感染源となり、周囲に感染を広げてしまう可能性が、誰にでもあります。特に高齢者や持病をお持ちの方、またこれらの方に日常的に接する方は、自らの行動に十分留意してください。自身がかからないことに加え、周りの人にもうつさない配慮をお願いします。

### ■やむを得ず外出する方は…

混雑を避け、三つの“密”になる空間を避けましょう。また、感染予防対策を行い、帰宅後の手洗い・うがいを徹底してください。



換気の悪い  
密閉空間



多数が集まる  
密集場所



間近で会話・発声  
密接場面

### 保健師からのアドバイス

一つでも当てはまる場合は注意してください。また、定期的な換気や共同で使う物品などの消毒をお願いします。

## 手洗い・うがいが大切です

感染症の予防には、手洗い・うがいが効果的です。特に外出した後は、ドアノブや電車のつり革などさまざまな物に触れることで、自分の手にもウイルスがついている可能性があります。帰宅後や調理の前後、食事の前などこまめに実施しましょう。

### 保健師からのアドバイス 正しい手の洗い方



①流水で手をぬらし、石けんをつけてよく手をこする



②手の甲をのぼすようにこする



③指先・爪の間を念入りにこする



④指の間を洗う



⑤親指と手のひらをねじり洗い



⑥手首も忘れずに洗う

◎洗い終わったら十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かしましょう。

## 感染したかな？と思ったら… 病院に行かずにまずは電話を

### ■相談の目安

▶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時を含む）

▶強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

※高齢の方や基礎疾患などがある方は、上記の状態が2日程度。妊娠中の方も念のため、上記の状態が2日程度続く場合。

### ■問い合わせ先に迷ったら…

上記の症状があるとき

上記の症状はないが、不安なとき

かかりつけ医か最寄りの医療機関に電話

帰国者・接触者相談センター（竜ヶ崎保健所内）

☎ 62-2161（平日 9:00～17:00）

※休日・夜間の連絡先は県庁になります。

自宅療養  
などの指示

### 相談の前に…

風邪や熱などの症状が出ている人は、会社や学校を休み、自宅で安静にしてください。症状が続いたり、つらいときは、かかりつけ医に相談するか、相談センターに電話してください。せき・鼻水などで耳鼻科を受診する際も事前にご相談ください。

また、同一の症状で複数の医療機関を受診することは避けてください。

### ■一般相談窓口

・竜ヶ崎保健所

☎ 62-2161（平日 9:00～17:00）

・茨城県庁内

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

・厚生労働省

☎ 0120-565653（無休、9:00～21:00）

◎聴覚に障害のある方や、電話での相談が難しい方は…

・ファクス（FAX 03-3595-2756）

・（一財）全日本ろうあ連盟ホームページ（右コードから）

