

# 新型コロナウイルス感染症対策情報

～緊急事態宣言解除後の気の緩みが感染の再拡大につながります。  
引き続き、感染症予防にご協力ください。～

保健センター ☎823-4418 ☎823-0020

## 電話相談窓口

症状などがある人：目安を示しています。検査については、医師が個別に判断します。

### 相談窓口で相談する目安

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐに相談してください。(これらに該当しない場合の相談も可能)

- ・息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
- ・重症化しやすい人(高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPDなど)の基礎疾患がある人や透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている人)

で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

- ・上記以外の人で発熱や咳など比較的軽い風邪症状が(4日以上)続く場合(強い症状と思う場合、解熱剤を飲み続けなければならない人は、すぐに相談)

妊娠中の人：念のため、重症化しやすい人と同様に、早めに相談窓口で相談してください。

小児：小児科医による診察が望ましく、かかりつけ小児医療機関に電話で相談してください。

## 相談窓口(24時間対応)

広島県西部保健所広島支所 ☎(082)513-2567

### 相談・受診の前に心がけてほしいこと

- ・発熱などの風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控えてください。
- ・発熱などの風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておいてください。
- ・基礎疾患(持病)を持っている人で症状に変化がある人、新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な人は、まずは、かかりつけ医などに電話で相談してください。

### 医療機関にかかるときのお願い

- ・複数の医療機関を受診することにより感染を拡大した例がありますので、複数の医療機関を受診することは控えてください。
- ・医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット(咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖・肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる)の徹底をお願いします。

## 海田町相談窓口 受け付け時間：8時30分～17時15分(土・日曜日、祝日を除く)

新型コロナウイルス感染症の影響により、生活や子育て、事業などでお困りなことや不安がある場合、海田町では、各種窓口で相談・手続きを受けています。

【主な相談窓口】※くわしい内容は、4ページを確認してください。

・特別定額給付金について 特別定額給付金担当 ☎823-9233

・子育て世帯への臨時特別給付金について こども課 ☎823-9227

※その他の相談窓口については、海田町ホームページを確認してください。



## 情報

最新情報やくわしい内容は、国・広島県・海田町のホームページなどに掲載しています。確認してください。

海田町ホームページ



広島県ホームページ



## 命と暮らしを守るため、日常生活の中で新しい生活様式を取り入れましょう!

### 一人ひとりの基本的感染対策

#### 感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。 □会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 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
- 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**で丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)
- ※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。

#### 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に、誰とどこで会ったかをメモにする。 □地域の感染状況に注意する。

### 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** □咳エチケットの徹底 □こまめに換気 □身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理をせず自宅で療養



### 日常生活の各場面別の生活様式

#### 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
- 計画をたてて素早く済ます
- 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、スポーツなど

- 公園はすいた時間、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、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

#### 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪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 □オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン □名刺交換はオンライン □対面での打合わせは換気とマスク