

# 引き続き感染対策の徹底を

○感染拡大防止と社会経済活動の両立のため、基本的感染対策の徹底をお願いします

## あけて防ぐ

寒くても  
こまめに換気  
窓を開け



※できるだけ  
窓や扉を  
2方向あける

距離をあけ  
飛沫感染  
避けましょう



※近距離で会話  
するときは  
マスクの着用を

## うって防ぐ

ワクチンを  
うって  
健康ひと安心



※COVID-19と  
インフルエンザ  
の接種を

## さけて防ぐ

飲食は  
長時間・大声を  
避けましょう



※感染リスクの  
高い行動は  
避ける

出かけずに  
体調不良時は  
安静に



※風邪症状等が  
あるときは、  
出勤・登校を含め  
外出を避ける

体調を崩さず楽しく過ごすためにも、しっかりと感染対策を

# 冬の医療現場のひっ迫回避のために

## ①発熱時の対応

- 重症化リスクの高い方・子どもは、発熱外来・かかりつけ医・地域の小児科医に電話で相談のうえ受診
- 重症化リスクの低い方は、まず検査キット<sup>\*</sup>で新型コロナの自己検査

<sup>\*</sup>国が承認した医療用または一般用抗原定性検査キット

※陽性と思われる結果が出た場合、県の陽性者登録センターへ

陰性と思われる結果が出た場合で受診を希望する方は、県のオンライン診療センターへ

## ②検査キット、解熱鎮痛薬、食料などの生活必需品を備えておきましょう

## ③救急外来及び救急車は適切に利用してください

救急車の要請を迷う場合は自宅療養者フォローアップセンターや救急安心電話相談、こどもの救急ホームページをご利用ください

## ④ヒートショックを防ぐ行動を心がけましょう

- ・入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- ・湯温41度以下、お湯につかるのは10分まで
- ・浴槽から急に立ち上がらない
- ・食後すぐや飲酒後の入浴は避ける



# 感染対策を徹底して活動を

- 手洗いやアルコール消毒などの手指衛生、会話の時はマスクの着用など、**基本的感染対策を万全に**

高齢者の方は人との交流を保ち、運動を絶やさず  
健康維持にもご留意ください



友人と



家庭内・帰省時



サークル活動

感染対策をしっかりと講じながら心身の健康維持を