

4 感染を防ぐための行動を!

～自分自身と大切な人を守るために～

新型コロナウイルス感染が心配なとき

相談・受診の前に心がけていただきたいこと

- ▷ 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、外出を控える。
- ▷ 発熱などの風邪症状が見られたら、毎日体温を測り記録しておく。
- ▷ 基礎疾患（持病）をお持ちの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、まずかかりつけ医などに電話で相談してください。

相談窓口に相談する目安

- ▷ 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
- ▷ 高齢者や基礎疾患がある人など重症化しやすい人で、発熱や咳などの比較的軽い風邪症状がある場合

▷ 上記以外の人で発熱や咳など比較的軽い風邪症状が続く場合

相談窓口（24時間）

新型コロナウイルス感染症に関するコールセンター

☎082-513-2567

府中市新型コロナウイルス感染症電話相談

生活に関する心配なこと、不安なことがありましたらご連絡ください。担当へおつなぎします。

☎43-7225

時間 8時30分～17時15分
※土・日曜日、祝日を除く。



感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、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す。

②咳エチケット 3つの咳エチケット



正しいマスクの着用



電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



詳しい情報はこちら
厚労省 検索

出典：首相官邸HPより

感染を防ぐための「新しい生活様式」実践例



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

問い合わせ先 健康推進課（リ・フレ内・☎47-1310）

1 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の基本

- 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
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- 外出時や屋内でも会話をする時、人との間隔が十分とれない場合は症状がなくてもマスクを着用する。ただし夏場は熱中症に十分注意する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う

- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う

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
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモする。接触確認アプリの活用も
- 地域の感染状況に注意する

2 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- 小まめに手洗い、手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- 小まめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密（密集・密接・密閉）」の回避

- 毎朝、体温測定し、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙など適切な生活習慣の理解・実行

3 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利用
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ませる
- 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、前後にスペースを取る

- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離を取るマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋に長居をしない
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン



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
- 料理に集中し、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて



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

働き方の新しいスタイル

- 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
- テレワークやローテーション勤務
- 対面での打ち合わせは換気とマスク



娯楽・スポーツなど

- 公園はすいた時間・場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは十分に人との間隔をとる。もしくは自宅で動画を活用

イベントなどへの参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない