

第2波に備えて

今、私たちにできること

首都圏をはじめ全国では連日感染者が報告され、県内でも感染者が確認されている状況です。今一度、一人ひとりが、大切な人・自分を守るための行動を心がけましょう。

いつでも欠かせない「6つの行動」

1 こまめに手洗い



とくに外出後や、食事の前、口や鼻を触る前には手洗いや手指消毒を行いましょう。

2 マスクの着用



外出する際はマスクの着用をしましょう。

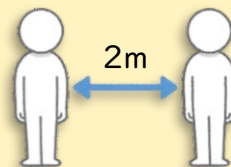
※ただし、熱中症予防のため、屋外で人との距離が十分に離れている場合は、適宜はずし、水分補給を忘れずに。また、激しい運動時のマスク着用は避けましょう。

3 こまめに換気



エアコン使用中も、こまめに窓を開けて換気をしましょう。(30分ごとに2~3分程度)

4 人と人の距離をとる



買い物など外出する際は、意識して2m(最低1m)距離をとりましょう。

5 3密を避ける



3密対策、感染症対策が徹底されていない施設等への外出は控えましょう。

6 体調のチェック



発熱など風邪の症状がある場合は、**都道府県をまたぐ移動はもちろん、外出を控えて下さい。**

※首都圏への往来について、できるだけ自粛をお願いします。

やむを得ず行く場合は、上記の「6つの行動」を守りつつ、あわせて新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCoA)の活用もお願いします。(アプリのダウンロードは裏面から)

こんな時には相談をしましょう。

比較的軽い風邪症状がある場合

息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状※のいずれかある場合

かつ以下のいずれか

- 高齢者
- 糖尿病、心不全、呼吸器疾患あり
- 人工透析患者
- 免疫抑制剤や抗がん剤使用
- 妊婦

※症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。

続いたら
(4日以上は必ず)

すぐに相談

すぐに相談

《帰国者・接触者相談センター》に相談

☎ **0954-22-2104**

受付時間 8:30~17:15(平日・土日祝日)



※時間外は、電話すると自動応答メッセージが流れます。最後までお聞きいただき、その案内に従って対応してください。

厚生労働省 新型コロナウイルス

接触確認アプリ(COCoA)の活用をしましょう。

接触確認アプリとは・・・

スマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)を利用して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について通知※を受けることができます。(どこで、いつ、誰と接触したのかは、互いに分かりません)

※陽性者と過去14日間に、概ね1メートル以内で15分以上の近接した状態の可能性があった場合に通知されます。

アプリを利用するメリット

利用者は、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることが期待されます。



ダウンロードはこちらから

Androidの方はこちら



iPhoneの方はこちら



詳しくはこちら

厚生労働省
ウェブサイト

