

# 市民の皆様へお願い

## ～鹿行地域病院長等懇談会提言を踏まえて～



現在、新型コロナウイルス感染を心配した方が急増しており、対応に困難が生じている医療機関が増えています。

軽症の方が殺到すると、重症の方が必要な治療を受けられない恐れが出てきます。そうならないために、皆様のご協力をお願いいたします。

**通常の風邪症状の場合には、安静・保温・水分補給を行い毎日、体温測定をしながら自宅で療養し経過を見ていきましょう。**

以下に該当する方は、下記相談窓口へご相談ください。

- ・ 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く方
- ・ 強いだるさや息苦しさがある方
- ・ 症状が改善しない、症状が悪化してきた場合
- ・ 高齢者や基礎疾患等がある方、妊産婦は、上の状態が2日程度続く場合
- \* 小児については現時点では重症化しやすいとの報告はなく、新型コロナウイルスについては目安の通り対応をお願いいたします。
- \* 相談後、医療機関を受診する際はマスクを着用してください。



相談・受診の目安

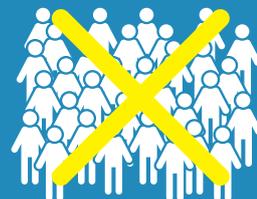
### 【相談窓口】

○潮来保健所《帰国者・接触者相談センター》 (受付時間9時～17時)	☎ 0299-66-2114
○厚生労働省相談窓口(フリーダイヤル) (受付時間9時～21時)	☎ 0120-565653
○茨城県新型コロナウイルス感染症相談専用電話 (土日祝日含め24時間体制)	☎ 029-301-3200
○聴覚に障害のある方をはじめ、電話でのご相談が難しい方	FAX 03-3595-2756

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします



を避けて  
外出しましょう!



①換気の悪い  
密閉空間



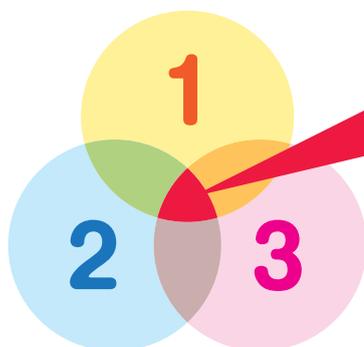
②多数が集まる  
密集場所



③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。  
イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が  
クラスター(集団)発生の  
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には  
消毒などを行ってください。



厚労省 コロナ

検索



# 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

- 

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 

手の甲をのぼすようにこすります。
- 

指先・爪の間を念入りにこすります。
- 

指の間を洗います。
- 

親指と手のひらをねじり洗います。
- 

手首も忘れずに洗います。

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

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう

- 

何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを手でかさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う

### 正しいマスクの着用

- 

鼻と口の両方を確実に覆う
- 

ゴムひもを耳にかける
- 

隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索





新型コロナウイルスから身を守る方法や  
他人にうつさないために心がけることを  
わかりやすく紹介する動画を公開いたしました。  
マスクがない場合に、自作する方法も紹介しています。  
タレントの鈴木福くんと夢ちゃんと一緒に  
是非ご家庭でも学んでみてください。



動画はこちらから！  
文部科学省YouTube「MEXTchannel」  
<https://youtu.be/219-0tHGje8>

