

② 感染しないようにするためには!!

感染が高まる場面を避ける

① 大人数や長時間に及ぶ飲食

(回し飲み・箸の共有・大声になりやすい等)



② 狭い空間での共同生活

(共有する部屋やトイレなどの共用部分)



③ マスクなしでの会話

(車中やカラオケなどの密閉空間)



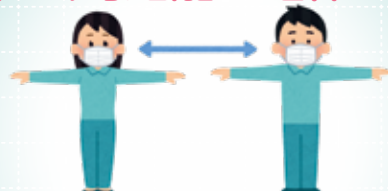
④ 場所を移動した時

(休憩室・喫煙所・更衣室等)



感染防止の3つの基本を守る

① 社会的距離の確保



人との距離はできるだけ2m (最低1m) あけ、3密(密集、密閉、密接)を避ける。できるだけ正面や真横に座らない。

② マスクの着用

感染拡大を防止するためマスクを着用。(3歳以下は、基本的にマスク不要。)



③ 手洗い・消毒

- ・帰宅時
- ・食事の前後
- ・咳やくしゃみ鼻をかんだ後
- ・外のを触る前後
- ・病気の人のケアをする前後

※塩素系漂白剤は新型コロナウイルスやインフルエンザウイルス、ノロウイルス等にも有効。



体調不良を感じたら、まずは電話で相談

受診・相談の目安

- 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 → **すぐに**
- 発熱や咳などの比較的軽い症状があり、下記に該当する
 - ・ 高齢、妊娠中、基礎疾患(糖尿病、心不全、呼吸器疾患等)がある、免疫抑制剤等を服用している、透析を受けている → **すぐに**
 - ・ 上記以外で、症状が続く(4日以上は必ず)

※初期症状は様々であり、軽い風邪症状であっても早めの相談が大切です

※上記はあくまでも目安です

◎ 困る前に準備を!

困りそうな事(定期的な買い物や医療機関への移動、緊急時の対応等)は、事前に家族や支援者と相談しておきましょう。

◎ 生活の不安や困りごと(介護・福祉・保健)

市役所や最寄りの地域包括支援センター等へ

かかりつけ医等、体調不良時に受診する医療機関があるか

ある方

ない方

① かかりつけ医等の医療機関

事前に電話をして受診

② 受診相談センター(保健所等) ※平日の場合(9:00~17:00)

センター名(保健所名)	所管区域	電話番号
岡山市保健所	岡山市	086-803-1360
倉敷市保健所	倉敷市	086-434-9819
備前保健所	玉野市、瀬戸内市、吉備中央町	086-272-3934
備前保健所 東備支所	赤磐市、和気町、備前市	0869-92-5180
備中保健所	総社市、早島町	086-434-7072
備中保健所 井笠支所	笠岡市、里庄町、浅口市、矢掛町、井原市	0865-69-1675
備北保健所	高梁市	0866-21-2836
備北保健所 新見支所	新見市	0867-72-5691
真庭保健所	真庭市、新庄村	0867-44-2990
美作保健所	津山市、鏡野町、美咲町、久米南町	0868-23-0163
美作保健所 勝英支所	美作市、勝央町、奈義町、西粟倉村	0868-73-4054

一般相談窓口(24時間対応) TEL:086-226-7877
※夜間の場合、健康相談はできません、受診案内のみとなります

一人ひとりが、
感染予防の意識を持って行動
することが大切だよ!

③ 感染予防の意識を高め新生活様式を身につけよう!!

— 「手洗い」「消毒」「うがい」「咳のエチケット」「体温測定」「健康チェック」を心掛けましょう。 —

「食生活」

- ◎ のどが渇かなくてもこまめに水分補給を!(マスクの着用で、気づかぬうちに脱水の危険)
 - 1日3食の栄養バランスの良い食事を!(とじこもり等による低栄養の危険)
 - 持ち帰りや出前、デリバリーの活用
 - 対面ではなく、座り方にも工夫を!
 - 大人数での会食は避けて、大皿や回し飲みを控える
- ◎ 買い物は少人数で、人の少ない時間帯の利用やネット通販活用などの工夫を!

「服薬」

- ◎ 高血圧の薬など、日ごろ内服している薬は切らないようにしましょう!(コロナ禍で受診や薬を取りに行くのが不安な方は、かかりつけ医や薬局等に相談してください)

「換気で感染予防」

- 換気の基本は、2か所の窓開け(1時間に5分程)
- 自動車等のエアコンは外気の取り入れモードに

「心の安定」

- ◎ 外出自粛等により、気づかぬうちに、ストレスは溜まってしまいます。自分流のリラックス方法を意識的に取り入れ気分転換をしましょう!
- 人との会話を定期的に持つ(電話やメール、屋外での会話など連絡方法を工夫する)
- 自宅で読書、DVD鑑賞、リラックスヨガ、ストレッチ、入浴等の趣味を楽しむ
- 最新情報の共有(信頼できる仲間等との最新情報共有でデマの回避や不安を解消)

「定期的な運動」

- ◎ 心肺機能を向上させ免疫力をUPしましょう!
- 公園はすいた時間や場所を選ぶ
- 人混みを避けての散歩やジョギング等(屋外で人との距離1.5~2m以上をとる)
- 日光(紫外線)を浴びて、骨粗鬆症予防
- 家事(炊事、洗濯、掃除、庭の手入れ)等
- 自宅での運動(参考:①メタボ予防体操 ②フレイル予防体操)

ももの会 岡山

検索



正確な情報を得る

- ・ 接触確認アプリ(COCoA)のダウンロード
- ・ 厚生労働省のホームページでは、新型コロナウイルス感染症対策として「こころのケア」や「在宅勤務お役立ちコンテンツ」 経済的な悩みなどの「各種相談窓口」などを紹介しています。

厚生労働省 新型コロナウイルス

検索



もしかして、控えてませんか?

- ✓ かかりつけ医への相談
- ✓ 乳幼児健診・予防接種
- ✓ 特定健診・特定保健指導
- ✓ がん検診



乳幼児の予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症になるリスクが高まります。また、生活習慣病やがんの早期発見には、定期的な健診と適切な受診が重要です。健康が気になる今だからこそ、かかりつけ医に早めに相談し、健診は予定どおり受けましょう。