

新型コロナ

STOP!

健康保険課から
のお知らせ

オミクロン

県内で、感染が拡大しています。
一人一人が警戒レベルを上げ、
感染しない・させない行動を!

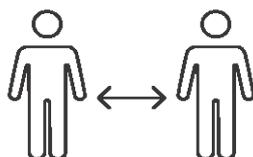
基本的な感染防止対策を徹底



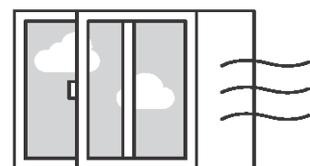
マスクの適切な着用



手洗い・手指消毒



人との距離の確保



こまめな換気

□ 密集・密閉・密接の

「密」そのものを避ける

□ 感染リスクの高い場所への**外出は避ける**

オミクロン株は、感染拡大の速度が非常に速く、密集・密閉・密接への対策を1つでも欠くと、感染する危険性が高くなります。

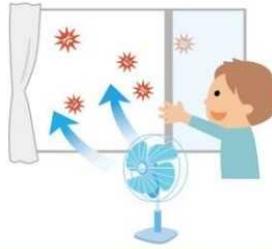
万一、ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合など
家庭内でご注意いただきたいこと

1. 部屋を分ける



個室にしましょう!
部屋を分けられない場合は、
2m以上の距離を保ったり、
仕切りやカーテンの設置な
どをおすすめします。

2. 窓を開けて換気



定期的に換気しましょう。
共用スペースや他の部
屋も窓を開けっ放しに
するなど換気しましょう。

3. マスクを着用



マスクを隙間なくフィットさせ、正しく着用しましょう。
外す時は表面に触れないように紐部分を持ち、
外した後は手洗いを。

※食事などマスクを外す時は特に注意!!

4. こまめな手洗い 手で触れる部分を消毒



・こまめに石鹸で手洗いし、
アルコール消毒しましょう。
・ドアの取っ手、ベッド柵、トイ
レ、洗面台など共用部分を
消毒しましょう。

※新型コロナウイルスの消毒・除菌方法につきましては、
「新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について*1」を御参照ください。

5. 汚れたリネン・ 洋服を洗濯



汚れた衣服やリネンは、
手袋とマスクを着用し、
一般的な家庭用洗剤
で洗濯し完全に乾か
してください。

6. ゴミは密閉して 捨てましょう



鼻をかんだティッシュ等
は、すぐにビニール袋に
入れ、**室外に出すとき
は密閉して捨ててくだ
さい。**手洗いも忘れずに。

☑室温は18℃以上、湿度は40～60%が望ましいとされています。

☑お世話は出来る限り、限られた方に対応しましょう。

心臓、肺、肝臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けて下さい。

☑療養者は外出を避けて下さい。療養期間中は感染を広めてしまう可能性があります。

☑ご家族、同居されている方も熱を測るなど健康観察をし、
外出は避け、体調不良時は、登校や出勤をお控えください。

—ご心配やご不明な点があれば、まずはお問い合わせください—

相談窓口

《感染について心配がある方》

厚生労働省電話相談窓口

受診・相談センター(五所川原保健所)

電話0120-565653

電話0173-34-2108

《健康面・予防方法について心配な方》

県コールセンター

役場 健康保険課

電話0120-123-801

電話0173-22-2111

(内線131~136)