

新型コロナウイルス感染症から身を守るために

5月14日(木)、緊急事態宣言が岡山県を含む39県で解除されました。しかし、新規感染者数が限定的となった地域であっても、再度感染が拡大する可能性があり、長丁場に備えて感染拡大を予防する『新しい生活様式』に移行していく必要があります。

今後の感染症対策には、感染から自らを守り、自ら周囲に感染を拡大させないため、一人ひとりの心掛けが何より重要です。『新しい生活様式』の実践を心掛けましょう。

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

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

- 人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)** 空ける
- 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
- **手洗いは30秒程度**かけて**水と石鹸で丁寧に**洗う(手指消毒薬の使用も可)

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする

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
- 帰省や旅行は控えめに、出張はやむを得ない場合に
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする
- 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生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避(密閉、密集、密接)
- 毎朝の体温測定。健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



外出控え 密集回避 密接回避 密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い

新型コロナウイルス感染症の受診の目安が変更されました。

厚生労働省は、2月以降「37度5分以上の発熱が4日以上」としていた表記を取りやめ、次のような症状がある場合は、すぐに相談するよう呼びかけています。

- 息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状がある場合
- 高齢者など重症化しやすい人で発熱や、咳など比較的軽い風邪の症状がある場合
- 重症化しやすい人でなくても、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

PCR検査 相談の目安

これまで

- かげ症状や
**37.5℃以上の発熱
4日以上**
- 強いだるさや息苦しさ



新たな目安

- 息苦しさや強いだるさ
高熱など**強い症状
すぐに相談**
- **比較的軽いかげの症状
4日以上続く場合
必ず相談**

鏡野町を管轄する 新型コロナウイルス受診相談センター

美作
保健所

電話(0868)23-0163
FAX(0868)23-6129

● 受付時間 平日午前9時～午後5時

※平日の受付時間外及び土・日・祝日は留守番電話につながりますので、応答メッセージに従ってください。
※FAXの受付時間は、平日午前9時～午後5時です。

お問い合わせ先

鏡野町新型コロナウイルス感染症対策本部事務局(保健福祉課内)
電話(0868)54-2025 FAX(0868)54-2891