

## 感染を防ぐために

### 感染症予防のために 一日常生活に気を付けること

- 換気が悪く、人が密集して過ごすような空間に集団で集まることを避ける
- 一人ひとりがこまめに石鹸で手洗いをする。BJ☆プロジェクト(防災女性プロジェクト)による手洗い動画(下記二次元コード参照)を参考に正しい手洗いをしましょう。
- 風邪症状のある場合は、外出を控える。やむを得ず外出する場合は、マスクを着用する
- 咳やくしゃみが出る場合はマスクを着用し、手で咳やくしゃみを押さえない
- 外出の際は、人との距離(ソーシャルディスタンス)を2m程度とる



### 妊婦の方に布製マスクを配布

妊婦の方を対象に、布製のマスクを1人2枚を1回に限り配布します。

**場** 母子健康相談窓口アイティ(保健センター、南行徳保健センター、行徳支所、ザ・タワーズイースト3階)

**人** 妊婦(市川市に住居票のある方)

**物** 母子健康手帳

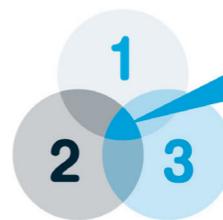
**問** ☎377-4511健康支援課

### 「密」を避けて過ごしましょう

3つの「密」がそろるとクラスター(集団)発生のリスクが高くなるため、イベントや集会で「密」が重ならないよう工夫しましょう。

- 換気の悪い「密閉空間」
- 多数が集まる「密集場所」
- 間近で会話や発声をする「密接場所」

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



3つの条件がそろった場所がクラスター(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。

(出典:首相官邸HPより)

### 感染した恐れがある方向けの窓口

帰国者・接触者相談センター(午前9時～午後5時平日のみ)

☎047-377-1103

千葉県電話相談窓口(上記時間以外)

☎0570-200-613

**対象** 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上(高齢者や基礎疾患などのある方は2日以上)続いている方、強いだるさや息苦しさがある方

健康に関することや一般的なお問い合わせ

市川市電話相談窓口(毎日午前10時～午後8時)

☎047-712-8551

あんしんホットダイヤル(24時間365日)

☎0120-241-596

厚生労働省電話相談窓口(毎日午前9時～午後9時)

☎0120-565-653

千葉県電話相談窓口(24時間365日)

☎0570-200-613

### 家族に感染が疑われる場合

家庭内でご注意いただきたいポイント

#### 1 家族全員の健康状態を毎日確認しましょう

毎日2回体温測定をし、体調や症状が悪くなった時には速やかに帰国者・接触者相談センターに連絡してください。



#### 3 こまめに手洗い・換気しましょう

使用するタオルは、専用のものとし、共用を避けてください



#### 2 部屋をわけて過ごしましょう

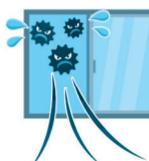
食事や寝る時も別室にしましょう



#### 4 マスクを着用しましょう



#### 5 手で触れる共有部分を消毒しましょう



#### 6 ゴミを密閉して捨てましょう

使用したマスクや鼻をかんだティッシュは密閉して捨てましょう



### 助かる命を確実に助けるために (市川市医師会からのお知らせ)

新型コロナウイルスの感染拡大で、病院へ入院治療の必要のない患者さんの受診が集中し、本当に病院での治療が必要な人が、治療を受けられない状態になってきています。そうなると、助かる命が助からないことにつながりかねません。

1. 風邪のような症状や発熱が2-4日続く場合、まずは、かかりつけ医や近くの医療機関に電話等で連絡し、指示を受けてから、マスク着用で受診してください。
2. そこで病院に入院しての治療が必要かどうか判断します。
3. PCR検査は、患者さんの希望だけではできません。
4. 複数の医療機関を受診することは、感染拡大防止の点からもお控えください。

(保健医療課)