

# 西彼保健所管内で COVID-19が増加しています

これから、夏休みやお盆で、人の移動が盛んになります  
高齢者等を守るため、一人ひとりが感染予防にご協力ください  
西彼保健所の流行状況は、右のQRコードより確認ください

西彼保健所  
ホームページ



## 1 感染予防



### 外出後の手洗い

- ・石鹸を使った流水洗浄を行いましょう
- ・手指消毒薬も有効です



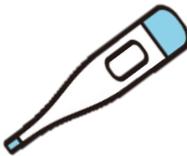
### 十分な換気

- ・24時間換気システムや換気扇の使用
- ・定期的な窓開け



### 十分な休養とバランスのとれた食事

- ・健康な体を作って、病原体への抵抗力をupさせましょう



### 発熱や倦怠感があった場合

- ・外出はなるべく控えましょう
- ・やむを得ない場合は、人混みを避け、マスクを着用します



### マスクの効果的な場面での着用

- ・医療機関を受診する時
- ・医療機関や高齢者施設等を訪問する時
- ・混雑した場所
- ・マスクがない時は「咳エチケット」を行いましょう

## 知っていますか？咳エチケット

咳やくしゃみをする時数メートル先までしぶきが飛びます  
しぶきによる周りの人への感染を防ぐことが「咳エチケット」です



ハンカチやティッシュで  
口と鼻を覆う



上着の袖や肩で  
口と鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをしては  
危険です  
何かで覆い、他人から顔を背け  
ましょう

## 2 準備

- ✓ 発熱した場合に備えて、あらかじめ準備しておきましょう

食料 水分補給できるもの、食べやすいもの、調理せずに食べられるもの等

医薬品 解熱鎮痛剤、体温計、マスク、消毒薬等



- ✓ 救急車を呼んでいいか悩む時に使える、消防庁の全国版救急受診アプリ「Q助(きゅーすけ)」をインストールしておきましょう

総務省消防庁  
「Q助」案内サイト



## 3 症状が出たら

### ① 医療機関を受診される方

- かかりつけ医療機関やお近くの診療所に受診前に電話で連絡してください
- 受診する際は、手指の消毒を行い、マスクを着用して受診してください

### ② 救急要請をされる方（緊急性が高い症状がある時）

- 救急車には限りがあります。緊急性が高い場合に使用してください
- 日中のうちに、かかりつけ医やCOVID-19診断医等に電話相談しましょう
- 休日、夜間に子どもが急に病気になった時は、「#8000」(小児救急電話相談事業)を活用しましょう

### 救急車を呼ぶ必要がある症状

このような時には、救急車を呼ぶことをためらわないでください

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 顔色が明らかに悪い     | <input type="checkbox"/> 息が荒くなった               | <input type="checkbox"/> 横になれない          |
| <input type="checkbox"/> 唇が紫色になっている    | <input type="checkbox"/> 急に息苦しくなった             | <input type="checkbox"/> 座らないと息ができない     |
| <input type="checkbox"/> 表情や外見等がいつもと違う | <input type="checkbox"/> 日常生活で少し動いた<br>だけで息苦しい | <input type="checkbox"/> 肩で息をしている        |
| <input type="checkbox"/> 様子がおかしい       | <input type="checkbox"/> 胸の痛みがある               | <input type="checkbox"/> 意識がおかしい、意識がない 等 |

2022年8月2日 限りある医療資源を有効活用するための医療機関受診及び救急車利用に関する4学会声明より

## 4 自宅療養

- ① 脱水症状に気を付けましょう。部屋の温度を適温にし、こまめに水分を取りましょう
- ② 発症後5日間かつ症状が軽快して24時間程度は、人に感染させる可能性がありますので、外出を控えましょう。また、発症後10日間が経過するまでは、マスクを着用しましょう
- ③ 看病するご家族は、感染した人の発症日を0日として、5日間のご自身の体調に気を付けてください。また、外出する時は、人混みを避け、マスクを着用しましょう
- ④ 家庭内では、換気の徹底、患者と部屋をわける、マスクを着用する、こまめな手洗い等の対策を行いましょう