

新型コロナウイルス感染症 市民向け予防ハンドブック

感染から身を守り
感染拡大を防ぎましょう



令和3年2月

井原市

INDEX

新型コロナウイルスとは？	1
重症化しやすい人は注意しましょう	1
どうやって感染するの？	1
検査について	2
感染症に対する行政機関の対応・県（保健所）の役割	2
感染症に対する行政機関の対応・市（保健センター）の役割	3
感染防止の3つの基本	4
感染リスクが高まる「5つの場面」	8
気になる症状があるときに気をつけること	9
地域で注意すること	9
配慮を要する人たちに注意していただきたいこと	10
家庭内で注意いただきたいこと～家族に感染が疑われる場合～	12
部屋の消毒	13
感染防止のために「新しい生活様式」を	15
コロナに負けない健康生活	16
誹謗・中傷防止の取組	17
相談窓口	18

新型コロナウイルス感染症は、今も感染拡大が続いており、収束が見通せない状況です。今後のさらなる感染拡大を少しでもくい止めるために、私たちが今できることを行っていきましょう。

○新型コロナウイルスとは？



- 一般の風邪の原因となるウイルスの一種です。
- 感染してから発症までの期間（潜伏期間）は1～12.5日です。
- 5日程で発症することが多く、発症前から人にうつす可能性があります。
- 感染しても症状が出ない人もいます。多くは1週間ほどで回復します。
- 症状は、発熱、咳、息苦しさ、倦怠感などです。熱がそれほど高くないにもかかわらず、強い全身倦怠感や味覚や臭覚に異常があるときにも注意が必要です。

○重症化しやすい人は注意しましょう

肺炎となり重症化する人もいます。以下の人は重症化しやすいため、より注意が必要です。

- 65歳以上の人
- 基礎疾患（高血圧、糖尿病、心臓病、腎臓病など）のある人
- 慢性呼吸疾患（喘息、COPDなど）のある人
- 免疫抑制剤や抗がん剤などによる治療を行っている人



○どうやって感染するの？

◆飛沫感染

感染した人が咳やくしゃみをしたときに、つばと一緒にウイルスが放出され、ほかの人の口や鼻などに入ることによって感染します。



◆接触感染

感染した人が咳やくしゃみを手で抑えた後、その手で周囲のものを触り、それをほかの人が触ることでウイルスが手につき、そこから目や鼻などを通じて感染します。



◆マイクロ飛沫感染

換気の悪い密室空間等において、微細な飛沫である粒子が空気中を漂うため、長時間滞在することで離れた距離でも感染します。
通常、会話や咳で飛散するつばなどの大きな飛沫は1～2mほどで落下しますが、微細な飛沫は広い範囲をしばらく漂い続けます。



○検査について

新型コロナウイルスに感染しているかどうかは、検査をしないとわかりません。検査は主にPCR検査が行われています。

《ウイルスの存在を調べる検査》

PCR検査：ウイルスの遺伝子の有無を調べます。数時間を要します。これまで、鼻の奥から検体を採っていましたが。現在は、唾液を用いた検査や鼻の入口をぬぐった液で検査ができるようになりました。

抗原検査：ウイルスに特有な蛋白質の有無を調べます。30分程度で結果がわかりますが、陰性の場合にはPCR検査で確認をする場合があります。

《感染歴を調べる検査》

抗体検査：過去に新型コロナウイルス感染症にかかったことがあるか調べるものです。検査を受ける時点で感染しているか調べる目的に使うことはできません。

○感染症に対する行政機関の対応

・ 県（保健所）の役割 ※医療・保健を中心に

●医療体制の整備、維持・確保

- ・「帰国者・接触者外来」の設置
- ・「新型コロナウイルス受診相談センター」の設置と運営
- ・住民や医療機関からの相談
- ・入院病床の確保



●検査体制の整備

- ・PCR検査体制の整備

●予防・まん延防止

- ・患者への対応（患者への入院調整、必要に応じて移送）
- ・積極的疫学調査、施設への指導の実施
（患者の同居者などの濃厚接触者への対応、外出自粛要請、健康観察など）
- ・住民、事業所、福祉施設等に対し職場における感染対策徹底の要請など

●県民生活及び県民経済の安定の確保

- ・従業員の健康管理の徹底や職場における感染対策の要請
- ・県民、事業所への呼びかけ・対応

○感染症に対する行政機関の対応

・市（保健センター）の役割

●感染症に関する情報提供

- ・広報誌やホームページで、新型コロナウイルス受診相談センター及び新型コロナウイルス感染症に関する情報の発信

●感染症まん延防止の為の普及啓発

- ・マスク着用、咳エチケット、手洗い、人混みを避けるなどの基本的な感染症対策の普及啓発
- ・市民、事業所などに対して、国及び県と連携して感染対策実施の要請
- ・感染防止対策物品の確保

●住民へのワクチン接種の実施

- ・住民へのワクチン接種を主体的に実施する
- ・住民へのワクチン接種の広報、相談

●市民生活の支援

- ・り患し、在宅で療養する場合に支援が必要な市民について必要な支援を行う



○感染防止の3つの基本

①手洗い

手や指に付いたウイルスへの対策は、手洗いを徹底することが重要です。帰宅時はもちろん、調理、食事前、トイレの後、咳やくしゃみをした後にも、丁寧な手洗い（30秒以上）を実践しましょう。また、外出先でもこまめに石けん等による手洗いを行いましょう。

手や指に付着しているウイルスの数は、石けん等で10秒もみ洗いし、水で15秒すすぐと1万分の1に減らせることがわかっています。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんによる手洗い効果

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんで 10 秒もみ洗い その後流水で 15 秒すすぐ	1 回	数 100 個 (約 0.01%)
	2 回 くり返し	数個 (約 0.0001%)

(出展：森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006)

※流水で十分に洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭き取って乾かしましょう。

※アルコール手指消毒も予防に効果的です。

※しっかり手を洗えば、さらにアルコール消毒を行う必要はありません。

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



（参考文献）森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から帰った時



咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



病気の人へのケアをした時



外にあるものに触った時



接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、
約**44パーセント**を占めています！

（参考文献）

Yen Lee Angela Kwok, Jan Graiton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control. 2015 Feb 1; 43(2): 112-114
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2115329/>)

②マスクの着用

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫や、そこに含まれるウイルスなどの病原体が飛び散ることを防ぎます。外出するときは、必ずマスクを着用しましょう。

～注意点～

- 外したり捨てたりするときは、ゴムひもの部分だけを持ち、マスクの表面には触れないよう注意しましょう。
- 外したり捨てたりしたあとは、必ず手指を石けんで洗うか、アルコール消毒をしましょう。

正しいマスクの着用



※マスクの表面に付着したウイルスが手につかないように、マスクの表面には触れないようにしましょう。

※屋外の人通りの少ない道など、人と十分な距離が確保できる場合には、マスクの着用は不要です。

咳やくしゃみをするとき、他の人にうつさないようマスクやティッシュ、ハンカチ、袖や上着の内側で口や鼻を押さえ、工夫する行為を「咳エチケット」といいます。咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュなどで口と鼻を覆い、周囲の人から顔をそむけ、1m以上離れましょう。また、使用したティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手を洗いましょう。

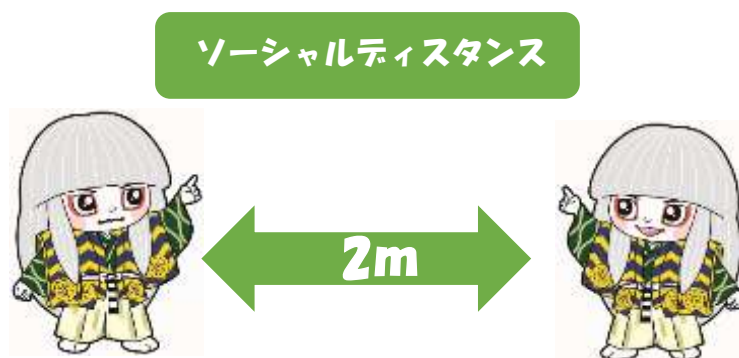
3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



③身体的距離の確保

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。



「密閉」「密集」「密接」の3密を避けることが、感染の拡大を防ぎます。
3つの密が重なると集団感染リスクが高まります。

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



○感染リスクが高まる「5つの場面」

【場面①】 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下します。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすくなります。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まります。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高めます。



【場面②】 大人数や長時間におよぶ飲食

- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まります。
- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まります。



【場面③】 マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫での感染リスクが高まります。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されています。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要です。

【場面④】 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まります。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されています。

【場面⑤】 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気のゆるみや環境の変化により、感染リスクが高まる場合があります。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されています。



《感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫》

- 飲酒をするのであれば、①少人数・短時間で。
 - ②なるべく普段一緒にいる人と。
 - ③深酒・はしご酒などはひかえ、適度な酒量で。
- 箸やコップは使い回さず、一人ひとり別のものを。
- 座の配置は斜め向かいに。
- 会話する時はなるべくマスク着用。
- 換気が適切になされているガイドラインを遵守したお店で。
- 体調が悪い人は参加しない。



○気になる症状があるときに気をつけること

- 外出は控えましょう。人前に出るときや外出するときはマスクを着用しましょう。
- 体温を計って記録しましょう。
- 学校や職場に連絡をとり、状況に応じて休暇をとって安静に努めましょう。
- 発熱やかぜ症状がある場合は、かかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医がいない場合は、新型コロナウイルス感染症受診相談センターなどに相談しましょう。受診する場合は、あらかじめ電話などで相談し、その指示にしたがってください。（本紙18ページ参照）
- 家族とは、できる限り部屋を分けましょう。



○地域で注意すること

町内会や地域の行事では次のことに注意しましょう。

- 発熱、咳、のどの痛みなどの症状がある場合は、参加を控えましょう。
- 換気をしましょう。常時、窓を少し開けて換気を行いましょう。
（寒い時期の室温は18℃以上を目安に）
- 人との距離を1m以上あけるために、行事の場所、内容を考えましょう。
広い場所で行う、部屋に入る人数を減らすなどの工夫をしましょう。
一つ飛ばしに座る、互い違いに座るなど、イスの配置を工夫しましょう。
- 手指の消毒ができるように手指消毒用アルコールを準備しましょう。
- 感染者が発生した場合に備え、参加者の連絡先を控えましょう。



○配慮を要する人たちに注意していただきたいこと

①子ども

子どもの感染者は成人に比較して少なく、重症化する割合も少ないようです。また、感染しやすさは成人と変わらないこともわかってきました。

家庭内で感染している例が多く、成人と同様に肺炎を起こして呼吸状態が悪くなることもあります。

症状としては、発熱、乾いた咳や、一部にはおう吐、腹痛や下痢などの消化器症状もみられます。感染していても症状のない可能性も指摘されていますが、子どもは正確に症状を訴えられないことに注意しなければなりません。

一般的に基礎疾患を持っている子どもの呼吸器感染症は重症化する可能性がありますので、何らかの症状があれば、かかりつけ医にご相談ください。

子どもの患者の多くは、家庭内で感染していますので
「保護者の人が感染しないこと」

「感染した人から2m以上の距離を保つこと」が子どもの感染予防につながります。また、ウイルスに汚染されたおもちゃや本などに触れた手で口や鼻、目を触ることで感染しますので、手洗いや消毒も大事です。

乳幼児のマスク着用には危険があります。特に2歳未満の子どもでは、窒息の恐れがあるため、気をつけましょう。



②妊婦

現時点では、妊娠中に新型コロナウイルスに感染しても、基礎疾患を持たない場合、その経過は同年代の妊娠していない女性と変わらないとされています。

また、もし妊娠初期または中期に感染してしまっても、ウイルスが原因で赤ちゃんに先天異常が引き起こされる可能性は低いとされています。過度に心配しないようにしましょう。

一般的に妊婦の人が肺炎にかかった場合には、重症化する可能性があります。人混みを避ける、こまめに手を洗うなど、日頃の健康管理を徹底してください。



③高齢者

糖尿病、心疾患など基礎疾患のある人は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また、感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。

家に閉じこもってばかりでは、「動かないこと（生活不活発）」による健康への影響が危惧されます。「生活不活発」により、フレイル（虚弱）が進み、心身や脳の機能低下を起こさないように、動かない時間を減らし、自宅でもできる運動でフレイルを予防しましょう。

- 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- 家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、元気アップ体操、百歳体操など）を行う。
- 家事（庭いじりや片づけ、調理など）や農作業などで身体を動かす。
- 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。

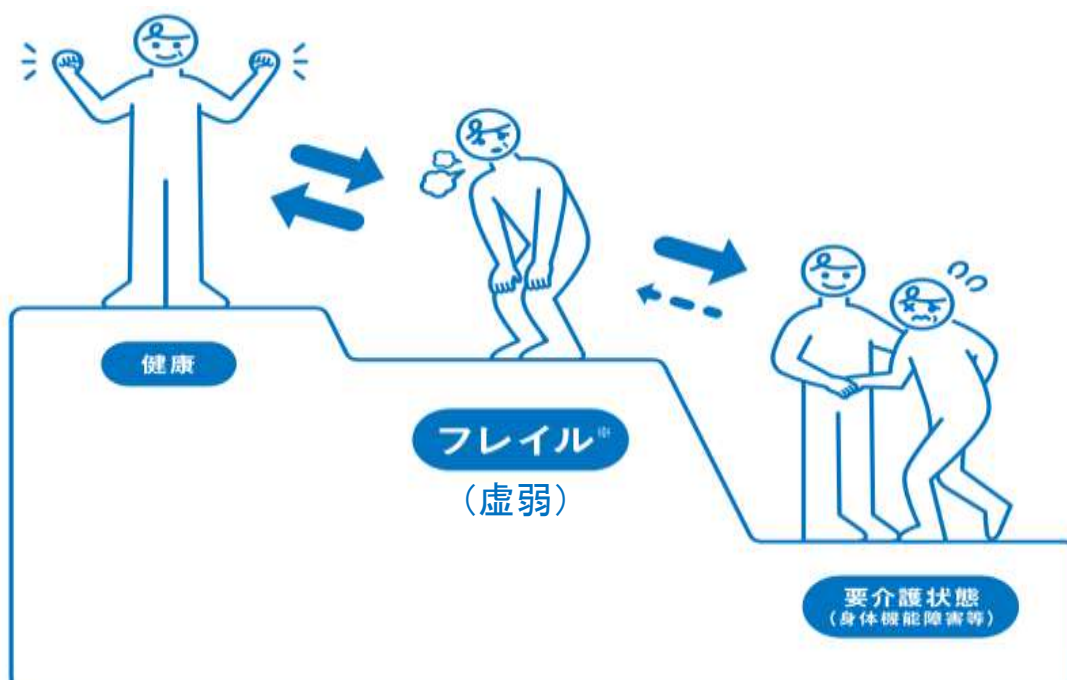


健康を維持するためには、低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることや、お口の健康を保つことが大切です。

- 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- 毎食後、寝る前に歯みがきをする。
- しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。

高齢者では、人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。

ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消につながります。



○家庭内で注意いただきたいこと～家族に感染が疑われる場合～

新型コロナウイルスは、家庭内で感染が広がりやすいことがわかっています。感染が疑われる人が出たときは、8つのポイントに注意しましょう。

①部屋を分けましょう

- ・個室にしましょう。
- ・仕切り等を利用しましょう。
- ・本人は極力部屋から出ないようにしましょう。

②できるだけ限られた人でお世話をしましょう。

- ・心臓、肺、腎臓に持病のある人、免疫力の低下した人はお世話をするのは避けてください。

③全員がマスクを着用しましょう

- ・使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。

④こまめに手を洗いましょう

- ・こまめに石けんで手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。

⑤換気をしましょう

- ・定期的に換気しましょう。他の部屋も窓を開けましょう。

⑥手で触れる共用部分を消毒しましょう

- ・共用部分は薄めた市販の塩素系漂白剤で拭いたあと、水拭きしましょう。
- ・トイレや洗面所は、通常の家
庭用洗剤ですすぎ、こまめに消毒しましょう。

⑦汚れたタオルやシーツ類、衣類は洗濯しましょう

- ・体液で汚れた衣服等を洗う場合は、手袋とマスクをつけ、家庭用洗剤で洗濯しましょう。

⑧ゴミは密閉して捨てましょう

※ご本人は外出を避けてください。

※家族および同居者も感染している可能性があります。熱を測るなど健康観察をし、不要不急の外出は避けましょう。

※感染者とそれ以外の人
の洗濯物は分けて洗う必要はありません。食器類などの洗い物も、一般の洗剤を使用して通常どおりに洗ってください。

※入浴を控える必要はありません。感染が疑われる人は、最後に入浴するなどの工夫をしましょう。利用後の浴室は、必ず換気し清掃しましょう。



○部屋の消毒

新型コロナウイルスの感染力を失わせるには、消毒用アルコールや塩素系漂白剤が有効です。家庭内でよく触るところ、例えばテーブル、ドアノブ、トイレのレバー、スイッチなどは、消毒用アルコールか塩素系漂白剤を使用して、1日1～2回は消毒しましょう。塩素系漂白剤は、次のように薄めて使用してください。

塩素系漂白剤（5%）を使用した消毒液の作り方

方 法	使用目的
500mL ペットボトル 1 本の水に、ペットボトルのキャップ 2 杯（10ml）の塩素系漂白剤を入れます。（使用濃度 0.1%）	おう吐物、ふん便の処理
500mL ペットボトル 1 本の水に、ペットボトルのキャップ 1 杯（5ml）の塩素系漂白剤を入れます。（使用濃度 0.05%）	調理器具、スイッチ、ドアノブ 便座、衣類などの消毒

※消毒は、基本的には拭き取りで、換気をしながら行いましょう。

※金属は錆びてしまう可能性があるため、後から水拭きするようにしましょう。

※希釈したものは時間がたつにつれ効果が減少していきます。こまめに作って使い切るようにしましょう。

※保管する際は、危険なため、子どもなどの手の届かないところに保管しましょう。

※手指の消毒には使用しないでください。

※消毒剤の空間への噴霧は行わないでください。

※塩素系漂白剤は商品により塩素濃度が異なるので、確認してください。



ご家庭にある洗剤を使って身近な物の消毒をしましょう

※新型コロナウイルスに、0.05%～0.2%に希釈した界面活性剤を 20 秒～5 分反応させると、ウイルスの数が減少することが確認されています。

身近な消毒には、台所周り用、家具用、お風呂用など用途にあった「住宅・家具用洗剤」を使いましょう。

台所用洗剤を使って代用することもできます。

①洗剤うすめ液を作る。

たらいや洗面器などに 500ml の水をはり、台所用洗剤を小さじ 1 杯（5g）入れて軽く混ぜ合わせる。

②キッチンペーパーや布に①の溶液をしみこませて対象の表面を拭き取る。

③5分後くらいに水拭きし洗剤を拭き取る。

④最後に乾拭きする。

キッチンペーパーなどで乾拭きする。

家庭の洗剤に、どの界面活性剤が使われているか製品のラベルで確認しましょう。

塗装面には使わないでください。



《参考》 新型コロナウイルスに有効な消毒・除菌方法（一覧）

（独）製品評価技術基盤機構（NITE）が実施した有効性評価の結果等を踏まえ、新型コロナウイルスに対して有効な消毒・除菌方法を紹介します。

石けん・ハンドソープによる手洗い 手指

アルコール（60%以上 95%以下） 手指 物品

熱水 物品

塩素系漂白剤等（次亜塩素酸ナトリウム0.05%以上） 物品

家庭用洗剤等 物品

（界面活性剤・第4級アンモニウム塩）

- ・直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム 0.1%
- ・アルキルグリコシド 0.1%
- ・アルキルアミノオキシド 0.05%
- ・塩化ベンザルコニウム 0.05%
- ・塩化ベンゼトニウム 0.05%
- ・塩化ジアルキルジメチルアンモニウム 0.01%
- ・ポリオキシエチレンアルキルエーテル 0.2%
- ・純石けん分（脂肪酸カリウム） 0.24%
- ・純石けん分（脂肪酸ナトリウム） 0.22%

次亜塩素酸水

- ・拭き掃除に使うとき

有効塩素濃度 80ppm (=0.008%) 以上のもの

※元の汚れがひどい場合は 200ppm 以上が望ましい

- ・流水で掛け流すとき

有効塩素濃度 35ppm (=0.0035%) 以上のもの

使用方法

- ・住宅・家具用洗剤は、製品に記載された使用方法に従ってそのまま使う。
- ・台所洗剤は、100分の1（水 500ml に小さじ 1 杯）に薄めて、きれいな布などに浸して拭き取る。

使用方法

- ・汚れをあらかじめ落とししておく。十分な量の次亜塩素酸水で消毒したいモノの表面をヒタヒタに濡らし拭き取る。

使用方法

- ・汚れをあらかじめ落とししておく。次亜塩素酸水の流水で、消毒したいモノに掛け流し拭き取る。

NITE の有効性評価の詳細はウェブサイトをご覧ください。

<https://www.nite.go.jp/information/koronataisaku20200522.html>

○感染防止のために「新しい生活様式」を

新型コロナウイルス感染症拡大防止につなげるため、社会のさまざまな場面で、新しい暮らしの模索が始まっています。新しい生活様式を日常生活に取り入れましょう。

「新しい生活様式」の実践例



一人ひとりの基本的感染対策

- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。人込みの多い場所に行ったあとは、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 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。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。

日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 一人または少人数ですいた時間に
- 計画を立てて素早く済ます
- 通販・電子決済の利用
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- こんでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

娯楽・スポーツ

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント・冠婚葬祭等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない
- 多人数での会食は避けて



○コロナに負けない健康生活

肥満、ストレスは生活習慣病を悪化させると同時に、新型コロナウイルス感染のリスクにもなります。日ごろからコロナに負けない健康管理が大切です。



食生活

栄養バランスに気をつけ、肉、魚、卵、大豆製品などのタンパク質をしっかり摂りましょう。食生活を整えると免疫力も高まります。



コミュニケーション

感染予防の対策をとって、家族や友人と会話をしましょう。電話やビデオ通話なども利用しましょう。こころの活力向上につながります。

運動

屋内での運動は、スクワットなどの筋力トレーニングやストレッチが効果的です。元気アップ体操や百歳体操を取り入れてみましょう。

健診・予防接種

健康が気になる今だからこそ、予防接種と健診は遅らせずに、予定どおり受けましょう。

①健康診査

乳幼児の健康診査は、子どもの健やかな成長のために一番必要な時期に受けていただくよう市から案内しています。医療機関や健診会場では、換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染予防対策に努めていますので、安心して受診ください。

自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。だからこそ、生活習慣病の予防には定期的な健診で健康状態をしっかりとチェックしましょう。自分の体を知ることが、健康維持の第一歩です。

成人を対象とした市の健診（検診）では、受付時間や受診者同士の間隔などに配慮しています。受診時の注意事項を守って受診してください。

②予防接種

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などを元に決められています。接種期間内の人は、早めに済ませましょう。

《インフルエンザワクチン接種》

インフルエンザは、ワクチン接種により発症や重症化を防ぐことができます。予防接種を積極的に受けて、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症のダブルパンチを防ぎましょう。

《肺炎球菌ワクチン接種》

肺炎球菌性の肺炎は、成人肺炎の25～40%を占め、特に高齢者での重篤化が問題になっています。予防接種によってある程度発症を防ぐことができますので、接種がまだの人は早めに受けましょう。

- インフルエンザ及び肺炎球菌の予防接種については、接種費用の助成がありますので、詳しいことは市役所健康医療課にご相談ください。
- 医療機関には事前に予約してください。
- 受診の前は体温を測定するなど、体調に問題がないことを確認してください。
- 帰宅したら手洗いなど感染対策をしっかりとしましょう。

○誹謗・中傷防止の取組

新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染する可能性があります。感染者は、早く回復したいと考え、病気と闘っており、いわれなき誹謗や中傷は、さらなる苦しみや悔しさをも背負うこととなります。

厚生労働省や県・市が提供している正確な情報を確認し、感染者などに対し、人権に配慮した冷静な行動に努めましょう。



○相談窓口

発熱や風邪のときは
「かかりつけ医」等に
ご相談を！

必ず
電話予約をし
マスクをして
受診してください

風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症は、いずれも発熱や咳など初期症状が似ています。こうした症状がある場合は、無理をして学校や職場等に行かないようにして、かかりつけ医等に相談しましょう。



発熱や咳などの症状が出た場合

かかりつけ医がいる場合

かかりつけ医に電話相談
かかりつけ医が診療・検査機関である場合と、そうでない場合があります。そうでない場合も紹介してもらえます。

かかりつけ医がない場合

岡山県ホームページでさがす
または
受診相談センターに電話相談

発熱患者等の診療・検査医療機関

受診相談センター 0865-69-1675 (平日：備中保健所井笠支所)
086-226-7925 (土・日・祝日)
一般電話相談窓口 086-226-7877 (24時間対応)

こころや体の不調に関する相談窓口 (井原市役所健康医療課)

新型コロナウイルス感染症に関連してこころや体の不調を感じたら、一人で悩まず、相談ください。

TEL 0866-62-8224 (平日8時30分～17時15分)
FAX 0866-62-8249 (平日8時30分～17時15分)



こころや体に不調があるときは、決して一人で悩まず相談窓口にご相談しましょう。

※今後、相談窓口の変更があれば広報いばらなどでお知らせいたします。

発行 井原市役所健康医療課
令和3年2月