

冬の新型コロナウイルス感染症対策

冬は色々な感染症が流行しやすい季節です。

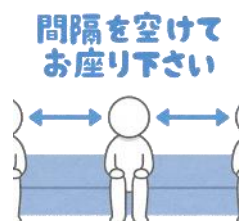
ひとりひとりができる感染対策を行うことで、新型コロナウイルス感染症だけでなく、他のウイルスも流行しにくくなります。日頃から感染予防に気を付けましょう。



こまめに手洗い



マスクの着用



座る位置や
間隔に注意



体調が悪い時は
無理せず安静に

新型コロナウイルスは、感染者のくしゃみや咳、つばを吸い込んだり(**飛まつ感染**)、それらがついた手が、口や鼻・目を触る(**接触感染**)ことでうつると考えられています。

発症前から感染が広がる恐れがあるため、症状がなくても手洗い、マスクの着用などの基本的な対策を日頃から行うことが重要です。

とくに冬は、加湿と換気が大事です！

こまめに換気を



寒い時期窓を開けるのが難しくなりますが、感染対策として換気が重要です。

窓を少しだけ開けて**こまめに換気**するなど、状況に合わせて適度に行ってください。

(ポイント) ◎2方向の窓を開けて効率よく換気

◎換気口は定期的に清掃して埃をためない

湿度は40～60%が効果的

空気が乾燥すると、のどの免疫力が低下します。

また、暖房などで部屋が乾燥すると、口から出たウイルスを含んだつば等(飛まつ)の水分が蒸発し、ウイルスが空気中を漂います。**加湿器や部屋干しなどで、空気中を漂うウイルスを減らすことが大切**です。

同時に机などに落ちる飛まつが増えるため、アルコールなどによる**拭き掃除や手指消毒をしっかりと**行いましょう。



◎とくに共用部はこまめに清掃・消毒を！

(ドアノブ、電話、トイレ、スイッチ、車内など)

(※このチラシの内容は

R2年11月20日時点のものです)

【北茨城市防災メール配信サービス】

防災情報や防災行政無線の内容、新型コロナウイルス関連など
その他行政情報をメールで受け取ることができます。

<登録方法>

右の QR コードのアドレスに
空メールを送信して登録しま
しょう。

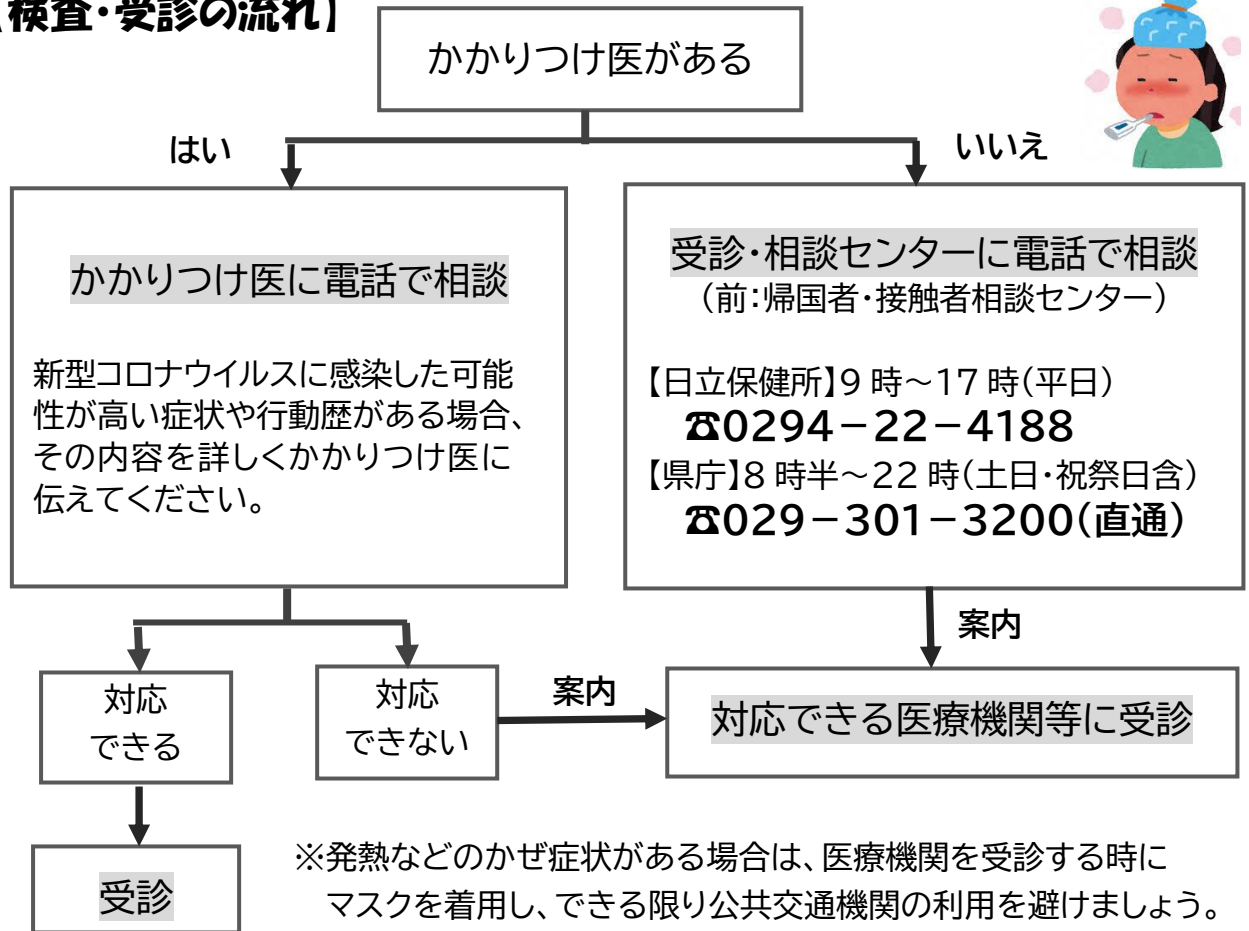


新型コロナウイルス感染症に関する (R2.11月～) 受診の流れが変わりました

茨城県は新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行に備え、
発熱患者に対応可能な「診療・検査医療機関」を指定しました。

発熱などの症状がある場合には、まず**かかりつけ医に電話でご相談ください。**

【検査・受診の流れ】



<受診・相談の目安>

下記のいずれかに該当する時は、上記の流れを参考に、医療機関に受診しましょう。

- ・息苦しさや強いだるさ、高熱などの症状がある
- ・高齢者や妊婦、基礎疾患を持つ方で、軽い風邪症状がある
- ・軽い風邪症状が4日以上続いている

* 発熱などのかぜ症状がある時は

感染拡大防止のため次のことにご協力ください。

- ① 発熱などのかぜ症状がある時は仕事や学校を休み、外出は控える
- ② 発熱があり、医療機関に行く時は事前に電話しましょう



【問合せ】北茨城市健康づくり支援課 ☎0293-43-1111

(裏面へ続く)

※新型コロナに関する情報は、北茨城市ホームページに掲載されています。

【北茨城市役所】 <https://www.city.kitaibaraki.lg.jp/docs/2020022700014/>