

# 三次市民のみなさまへ



～一人ひとりの「行動」が大切な人の命・健康を守ります～

## 新型コロナウイルス感染症予防対策のポイント

「家庭内」に持ち込まない！「家庭内」で広げない！

- ☑ こまめな手洗い・アルコール消毒
- ☑ マスクの着用
- ☑ 人との適度な距離(1～2m)の確保



### 飲食時は要注意！！

- ☐ マスクをはずす場面では、感染リスクが高まります。特に「飲食・会食」が要因となる感染が拡大しています。マスクがない状態での会食や会話は避けましょう。
- また、普段一緒にいない人との飲食は極力避けましょう。



### 家庭内に持ち込まない！・広げない！

- ☐ 帰宅後は、うがい・水と石けんによる手洗い・顔を洗いましょう。
- ☐ 使用した不織布マスクは部屋に入る前に捨てましょう。
- ☐ スマートフォンなどは家に帰ったら、除菌シートなどで拭きましょう。
- ☐ 共用部分(トイレ・ドアノブ・電気スイッチなど)を1日1回以上、消毒しましょう。
- ☐ タオルの共用は避けましょう。
- ☐ トイレでは、蓋を閉めてから水を流しましょう。

### 症状が出たら、早めの受診

- ☐ 毎日、体温測定を行い、健康チェックをしましょう。
- ☐ 鼻水やのどの痛み、咳、発熱など風邪かな？と感じたら、早めに医療機関へ電話で相談しましょう。
- ☐ 体調が悪い場合は、軽めの症状でも無理せず休みましょう。
- ☐ 十分な睡眠とバランスの良い食事を取り、適度な運動を行って抵抗力を高めましょう。



### 換気の徹底

- ☐ 室温が下がらない範囲で常時窓を開けて換気(窓を少し開け、室温は18℃以上を目安)
- または、1時間ごとに5～10分の換気をしましょう。
- ☐ 適度な加湿も！  
(湿度40%以上を目安)



# 「風邪かな？」と感じたら！まず電話！

初期症状は、風邪に似た症状が多いことが分かっています。

例：せき、のどの調子が悪い、熱っぽい、だるい…など

軽症でも、早めに相談しましょう！



まずは！

**かかりつけ医などに電話で相談！**

発熱等の症状により医療機関（かかりつけ医など）を  
**受診する場合は、必ず事前に受診予定の医療機関へ**  
電話でご相談ください。



相談先に迷ったら

**受診・相談センター（24時間対応）**

**「積極ガードダイヤル」☎082-513-2567**

県が指定した身近な医療機関をご案内します。

## ▼広島コロナお知らせ QR を活用しましょう！

利用したお店や施設などで感染者が確認された場合、同一時間帯の利用者に接触の可能性をお知らせします。お知らせを受け取った人はそのまま検査申し込みが可能です。

ご利用の施設等に設置がありましたら、積極的に利用をお願いします。

詳しくは

広島コロナお知らせ QR

検索



## ▼新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)を活用しましょう！！

新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができるスマートフォンのアプリです。利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。

利用者が増えることで感染拡大防止につながることを期待されますので、積極的なご活用をお願いします。

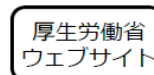
iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



詳しくはこちら



最新の情報は広島県のホームページで確認できます。  
(QRコードでアクセス)

みなさん、一人ひとりの感染予防対策が大切です。

ご協力をよろしく申し上げます。

**【お問い合わせ先】三次市健康推進課 平日8時30分～17時**

**☎(0824)62-6232 FAX(0824)62-6382**

**メールアドレス kenko@city.miyoshi.hiroshima.jp**