

## とにかく、3密を避けよう!

換気の悪い  
密閉空間



むんむん

大勢がいる  
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する  
密接場面



がやがや

## 「濃厚接触者」の新しい定義

「症状の出た日の2日前」から次の条件で接触

距離が  
1m以内

+

マスク  
なし

+

15分以上  
会話

感染リスクを抑えるために一人ひとりができる対策を

## セルフチェック

- マスクを着用しているか
- こまめな手洗い・消毒をしているか
- 毎日、体温測定をしているか
- 3密を避けた行動をしているか
- 定期的な部屋の換気をしているか
- 濃厚接触にならない対策をしているか
- 定期的な共有部の消毒をしているか
- 同居家族の健康状態を把握しているか
- 規則正しい生活をしているか
- 体力維持のための運動をしているか

## ◆ 3密を避けて、体力維持のための運動をしよう ◆

運動をする際は以下のポイントに気をつけて安全に行いましょう。

- できるだけマスクの着用をして行う
- 人混みを避けて、一人で行う
- ジョギングは約10m、ウォーキングは約5mの間隔を保つ

※これらの環境が整わない場合、守れない場合は運動を控えましょう。



## 新型コロナウイルスに関する一般相談窓口 (県内保健所)

平日 午前9時～午後5時

豊橋市 ☎ 0532-39-9119	津島 ☎ 0567-26-4137
岡崎市 ☎ 0564-23-5068	半田 ☎ 0569-21-3341
豊田市 ☎ 0565-34-6052	知多 ☎ 0562-32-6211
一宮 ☎ 0586-72-0321	衣浦東部 ☎ 0566-21-4797
瀬戸 ☎ 0561-82-2196	西尾 ☎ 0563-56-5241
春日井 ☎ 0568-31-2188	新城 ☎ 0536-22-2203
江南 ☎ 0587-56-2157	豊川 ☎ 0533-86-3188
清須 ☎ 052-401-2100	

平日 午前8時45分～午後5時15分

千種 ☎ 052-753-1982	熱田 ☎ 052-683-9683
東 ☎ 052-934-1218	中川 ☎ 052-363-4463
北 ☎ 052-917-6552	港 ☎ 052-651-6537
西 ☎ 052-523-4618	南 ☎ 052-614-2814
中村 ☎ 052-481-2295	守山 ☎ 052-796-4623
中 ☎ 052-265-2262	緑 ☎ 052-891-3623
昭和 ☎ 052-735-3964	名東 ☎ 052-778-3114
瑞穂 ☎ 052-837-3264	天白 ☎ 052-807-3912

土日祝はこちらも可能です

●愛知県保健医療局  
健康医務部  
健康対策課 感染症グループ  
☎ 052-954-6272

(午前9時～午後5時/土日祝含む)

地域区分や詳細は  
こちらから↓



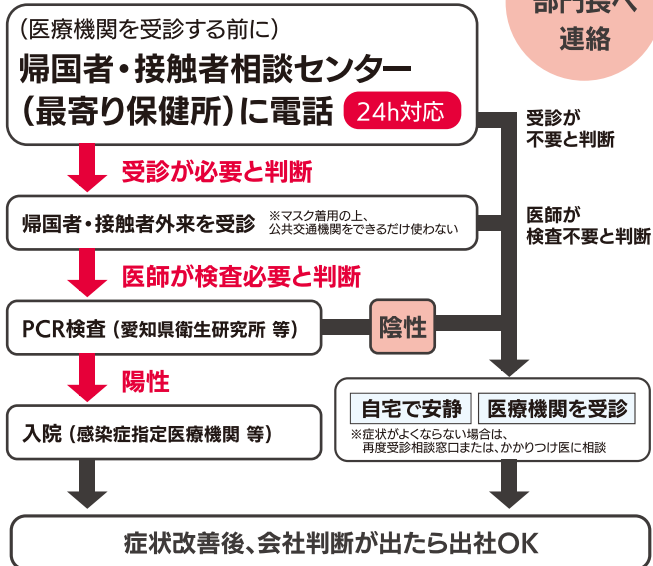
# 感染？と思ったら・・・

ご自身、同居家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合は、直ちに社会活動を停止し、会社へ報告後、自宅待機をしてください

感染を疑う  
症状


- 風邪のような症状、37.5℃以上の発熱が4日以上続いている場合
  - ・解熱剤を飲み続けなければならない
  - ・高齢、基礎疾患がある、妊婦の方で症状が2日以上続く場合
- 強いだるさ、息苦しさがある方
- 感染確認者と濃厚接触があり、体調異常のある方

## 出社NG・自宅待機



帰国者・接触者相談センター 平日：午前9時～午後5時  
※平日時間外・土日祝はオンコール体制

豊橋市 ☎ 0532-39-9119	半田 ☎ 0569-21-3342
岡崎市 ☎ 0564-23-5074	知多 ☎ 0562-32-1699
豊田市 ☎ 0565-34-6586(平日)	衣浦東部 ☎ 0566-22-1699
☎ 0565-31-1212(時間外)	西尾 ☎ 0563-54-1299
一宮 ☎ 0586-72-1699	新城 ☎ 0536-23-5999
瀬戸 ☎ 0561-21-1699	豊川 ☎ 0533-86-3177
春日井 ☎ 0568-31-2189	
江南 ☎ 0587-55-1699	
清須 ☎ 052-400-2499	
津島 ☎ 0567-24-6999	

地域区分や詳細はこちらから→ 

## ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内で注意すべきポイント

家庭内感染を防ぐために、下記の注意点をできるだけ実行してください。  
ご家族が無症状であっても2週間程度は警戒し続ける必要があります。

詳しくは、  
厚生労働省HP



### 生活環境

- 感染の疑いのある人は個室で過ごす  
食事や寝るときも別室とする。部屋を分けられない場合は少なくとも2m以上の距離をとり、仕切りやカーテンを設置する。
- 極力部屋から出ない  
トイレ、浴室など共有場所の利用は最小限にする。
- 定期的に換気をする

### 共有場所、共有物

- 洗濯前の衣類、タオルなどは共有しない  
洗濯の際、嘔吐、下痢などで汚れた衣類は摂氏80℃以上の熱湯に10分以上つけた後洗う。
- 手が触れるドアノブや机、手すりなどは1日に1回以上消毒液で拭く  
手にもウイルスが付着していることがあるので、目や鼻にもできるだけ触れないようにする。
- 食器は大皿ではなく各人で分ける
- 食器は消毒液に10分以上浸して洗う
- 浴室やトイレなどの共有場所は消毒液でこまめに消毒する  
消毒液が手に入らない場合は、水拭きだけでもウイルスを減らす効果がある。
- ゴミは直接触れず、室内で密閉して捨てる  
ゴミを捨てた後は必ず手洗いをします。

### 看病する人

- 50歳未満の健康な人が望ましい  
看病する人は高齢者、持病のある人、妊婦を避ける。
- 一人に限定する
- マスク、手袋を装着し、手洗いを徹底  
感染者はマスクを着用し、看病する人はマスクと手袋をし、看病後は特に手洗いを徹底する。