

とにかく、3密を避けよう!

換気の悪い 密閉空間	大勢がいる 密集場所	間近で会話する 密接場面
		
むんむん	ぎゅうぎゅう	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



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

平日 午前9時～午後5時

○各保健所

岐阜保健所 ☎ 058-380-3004
 西濃保健所 ☎ 0584-73-1111(内線273)
 関保健所 ☎ 0575-33-4011(内線360)
 可茂保健所 ☎ 0574-25-3111(内線358)

東濃保健所 ☎ 0572-23-1111(内線361)
 恵那保健所 ☎ 0573-26-1111(内線258)
 飛騨保健所 ☎ 0577-33-1111(内線309)

○岐阜市市民健康センター

中市民 ☎ 058-252-0632
 南市民 ☎ 058-271-8010
 北市民 ☎ 058-232-7681

毎日 午前9時～午後9時

県保健医療課 ☎ 058-272-8860
 岐阜市保健所 ☎ 058-252-0393

詳細はこちらから↓



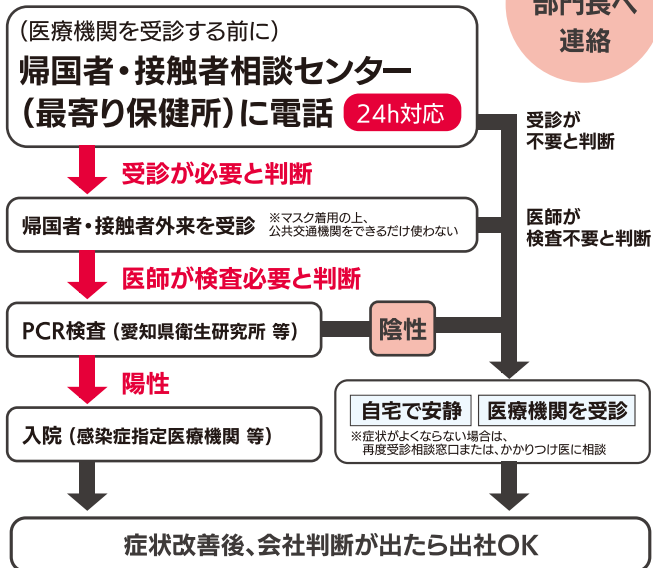
感染？と思ったら・・・

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

毎日(24時間)(平日午前9時から午後5時以外は電話呼出対応)

- 岐阜保健所 ☎ 058-380-3004
- 西濃保健所 ☎ 0584-73-1111(内線273)
- 関保保健所 ☎ 0575-33-4011(内線360)
- 可茂保健所 ☎ 0574-25-3111(内線358)
- 東濃保健所 ☎ 0572-23-1111(内線361)
- 恵那保健所 ☎ 0573-26-1111(内線258)
- 飛騨保健所 ☎ 0577-33-1111(内線309)
- 岐阜市保健所 ☎ 058-252-0393

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。