

■感染リスクが高まる「5つの場面」を避けましょう！

これまでの感染拡大の経験から、感染リスクが高い行動や場面が明らかになってきました。皆様には、引き続き、感染リスクが高い行動を避けていただき、感染拡大防止にご協力をお願いします。

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する。
- ・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、感染リスクが高まる。
- ・回し飲みや箸などの共用は感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- ・長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食は、短時間の食事に比べ、感染リスクが高まる。
- ・大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛まつが飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- ・マスクなしに近距離で会話することで、飛まつ感染やマイクロ飛まつ感染の感染リスクが高まる。
- ・マスクなしでの感染例としては、屋カラオケなど。
- ・車やバスの移動する際の車中でも注意が必要。



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、感染リスクが高まる。
- ・寮の部屋やトイレなどの共用部分など。



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、気の緩みや環境の変化により、感染のリスクが高まる。
- ・休憩室、喫煙所、更衣室など。



【内閣官房HP 新型コロナウイルス感染症対策】より一部抜粋

■発熱の症状があるときは・・・

まずは、会社や学校を休み、外出を控え、感染対策をとりながら、自宅で安静に過ごしましょう。同居の家族がいる場合、家族の体調を確認し、不要不急の外出を避けるようにしましょう。

◆下記のいずれかに該当するときは、医療機関を受診しましょう。

- ・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



■発熱などの症状がある場合の受診方法が変わりました

県のホームページなどで公表されている「**埼玉県指定診療・検査医療機関**」の連絡先や受付時間等を確認し、事前に必ず電話で予約の上、受診してください。医師の判断で、必要に応じて、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの検査などを行います。



▲埼玉県指定診療・検査医療機関QRコード

【「埼玉県指定診療・検査医療機関」の連絡先がわからない場合の問合せ】

○埼玉県受診・相談センター

☎：048-762-8026 / FAX：048-816-5801 / 月～土 / 9時～17時30分

○新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター

☎：0570-783-770 / 土・日・祝日も実施 / 24時間対応

受診先の確認のほか、一般的な相談をすることができます。

※聴覚に障がいのある方をはじめ、電話での相談が難しい方はFAXをご利用ください。

FAX：048-830-4808

FAXによるご相談の場合、回答までにお時間をいただく場合があります。



冬のコロナ対策で 新型コロナとインフルエンザを予防しましょう



冬は、さまざまな感染症が流行しやすい季節です。特に冬に流行するインフルエンザは、症状だけでは新型コロナウイルスとの判別が難しくなります。しかし、みなさんが「新型コロナ対策」を行うことで、他のウイルスも流行しにくくなります。

冬のコロナ対策で新型コロナウイルスとインフルエンザを予防しましょう。

問合せ 健康支援課
☎(34) 1188

■日頃の感染予防が大切！

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。



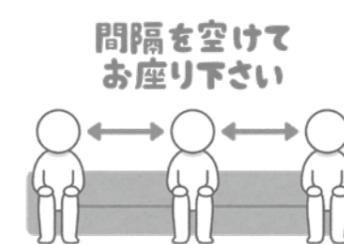
マスクの着用



こまめに手洗い



咳エチケット



座る位置や間隔に気を付けて

■特に冬は、加湿と換気が大事！

定期的に換気を

冬の時期は、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。窓を少しだけ開ける、定期的に換気をするなど状況に合わせて行ってください。



(換気のポイント)

- 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をして、埃をためない！



換気しよう

湿度は40～60%が効果的！

空気が乾燥すると、喉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、ウイルスが空気中に漂います。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。合わせて、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行いましょう。



(消毒のポイント)

- 共用部（ドアノブ・電話・トイレ・スイッチ・車内など）は特にこまめに行う！



こまめに消毒