

# 新型コロナウイルス 感染症拡大を防ぐために

▲青森県からの緊急のお願い

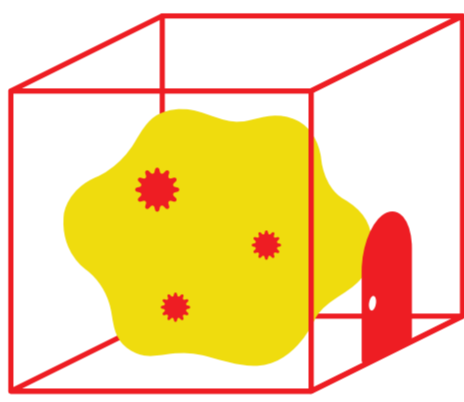
## □県内でも**不要不急の外出を自粛**する

- ※1 区域は青森県全域とし、期間は青森県が緊急事態措置の対象である間とします
- ※2 医療機関への通院、食料・医薬品・生活必需品の買い出し、必要な職場への出勤、屋外での運動や散歩など生活の維持のための行動は、不要不急の外出に該当しません

### 3つの「密」を避けましょう

- あらゆる場面において**密閉・密集・近距離**での会話等を避ける

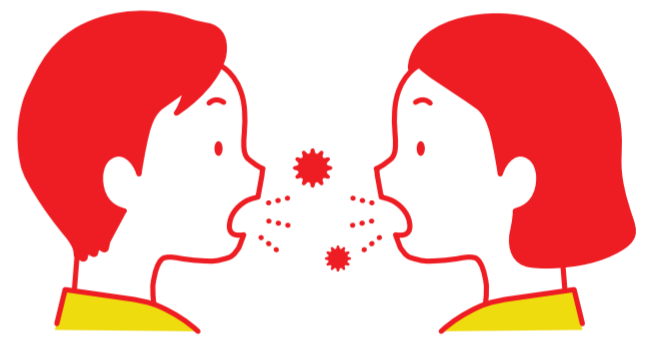
- 繁華街の**接待を伴う飲食店等**への外出を自粛する



密閉



密集



密接(近距離)

- 家庭や職場等では**基本的な感染対策を徹底**する

- 在宅勤務、時差出勤や自転車通勤など**人との交わりを低減**する



手洗い



咳エチケット



体調不良の場合は自宅で安静に

### 感染が疑われる症状が出た場合のお願い

- 医療機関を受診する前に**、まずは保健所に設置している「帰国者・接触者相談センター」に連絡する（同センターが「帰国者・接触者外来」に案内します）

[相談の目安] ※高齢者や基礎疾患等のある方は、以下の状態が2日程度続く場合

- ・海外から帰国し、感染が疑われる症状がある方
- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方

#### 相談窓口

[帰国者・接触者相談センター] 感染が疑われる方は、まずはこちらにご連絡ください。

青森市保健所 / 017-765-5280    八戸市保健所 / 0178-43-2291    弘前保健所 / 0172-33-8521    五所川原保健所 / 0173-34-2108  
上十三保健所 / 0176-22-3510    むつ保健所 / 0175-31-1891    東地方保健所 / 017-739-5421    三戸地方保健所 / 0178-27-5111

[コールセンター] 新型コロナウイルス感染症に関する情報や予防方法など、一般的な相談やお問い合わせは、こちらをご利用ください。

**0120-123-801** (フリーダイヤル/土曜・日曜・祝日含めて24時間対応)