



冬場(年末年始)の新型コロナウイルス感染予防

感染しないために知っておきたいこと

新型コロナウイルスの冬場の特徴は、低温で乾燥した空気よどむところにウイルスが長く存在することです。また、感染の一番の原因は、感染者のつばの飛び散りを健康な人が口や鼻から吸い込むことです。そこで、新型コロナウイルスの特徴と原因を理解して、感染防止に努めましょう。

ポイント① 年末年始の帰省に関する対応策

- ◆別配布の「年末年始の家族を守る帰省・移動チェックシート」を活用し、感染防止対策を徹底してください。
- ◆特に注意していただきたい6つの対応策は、下記のとおりとなります。

【家族に高齢者・障害者がある場合】
帰省の前に
サービス事業所に必ず連絡

車での移動中の換気は
エアコンを外気導入にして風量を強く設定

トイレの後、不特定多数の人が触れそうな所に触った時やマスクを外した後などは
必ず手洗いか手指消毒をする
(携帯用手指消毒剤を持つことをおすすめします)

帰省前からの
体調と行動履歴の記入を
しっかりしておく

移動中は常に
正しいマスクの着用

移動中のおしゃべりや
飲食は控える
(車での移動の場合は、テイクアウトにして車で飲食OK)

※詳しいことはせせらぎの郷へ
☎ 0179-20-7100

※抗原検査を実施したい方は、南部町医療センター(☎0178-76-2001)へお問い合わせください。

ポイント② 感染が起きやすい条件は？

- 換気が悪い
- 距離が近い
- 大声や歌でつばが飛ぶ
- 料理などの共有
- 大人数

年末年始の3密・大声・食べ物や器具の共有を防ぐ工夫をしましょう！

飲食・飲酒時の注意(懇親会・会食等)

- 会食は、少人数(4人以下)で、なるべくふだん一緒にいる人とする
- 回し飲みや箸などの共有を避ける
- 大皿は避け、個々に盛りつけて食べる
- 席は斜め向かいに座る
- 深酒・はしご酒は控える(短時間で適量を！)
- 飲食時以外はマスクを着用する



など

その他の注意

- 大声は出さない
- スポーツ観戦等での声援は避ける
- 複数人での個室利用(カラオケなど)は避ける



など

ポイント③

冬の感染防止対策はこれ！

換気



室内の換気を必ずする！

▼換気扇などで常に換気



▼室温が下がらない範囲で、1時間に5～10分窓を開けるか常に少しだけ窓を開けておく



▼寒くて窓が開けられない時は、部屋のドアを開けておき、同時となりの部屋の窓を開けて、少しずつ外気を取り込む(二段階換気)



適度な保湿

湿度40%以上を目安に！

▼換気しながら加湿をする(加湿器使用や洗濯物を干す)



▼こまめな拭き掃除



ポイント④

熱が出たら、まず「電話」で相談を！

急な発熱や風邪症状がある時は、コロナだけでなくインフルエンザの可能性もありますので、まずは電話でいつも受診している「かかりつけ医」や、かかりつけ医のない方は「県コールセンター」に電話で相談しましょう。

いきなり医療機関を受診したり、逆に受診を控えようとはせず、まず相談を！

急な発熱(平熱+1℃以上)などの症状がある

「かかりつけ医」や「県コールセンター」に電話で相談

※県コールセンター ☎ 0120-123-801
(24時間受付・土日祝日含む)

指定の医療機関を受診する



新型コロナウイルスに関する相談に対して適正なアドバイスをいたします。

【コールセンター 8:15~17:00 ※土日祝日対応】

田子町役場 地域包括支援課 (せせらぎの郷) ☎ 0179-20-7100

資源ごみ
雑紙収集