

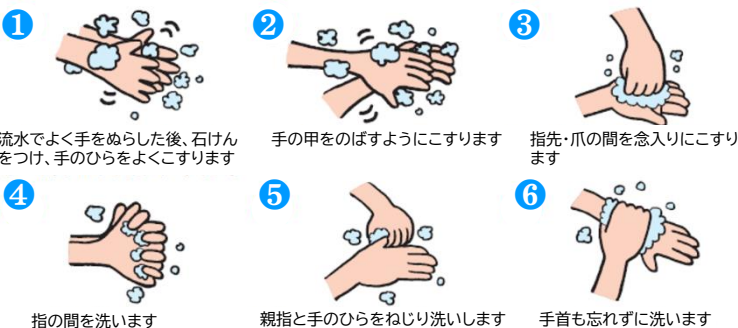
感染拡大を防ぎ、あなたと、身近な人の命を守るため、

うつらない・うつさない 習慣を徹底しましょう

① 手洗い・手指消毒を徹底しましょう

- ・家に帰ったら、まず手や顔を洗いましょう。できるだけすぐに、着替え、シャワーを浴びましょう。
- ・手洗いは30秒程度、水と石けんで丁寧に。
- ・手洗い後、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

※ウイルスが付着した手で目や口、鼻を触ると、ウイルスは粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えます。ウイルスは粘膜に入り込むことはできますが、健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけと言われています。石けんを使った手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができるので、有効です。



② 人との間隔を、2m（最低1m）あけましょう

- ・会話は、できるだけ真正面をさけましょう
- ・症状がなくてもマスクを着用、咳エチケットの徹底、こまめに換気。

※気温、湿度が高いなかでのマスク着用は、熱中症に気を付け、いつも以上に、こまめな水分補給に努めましょう



③ 症状がある場合は、外出自粛を徹底しましょう

- ・毎朝の体温測定。
- ・発熱や、かぜ症状がある場合は、自宅で療養しましょう。できる限り、家族と部屋を分けましょう。
- ・高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会うときは、体調管理をより厳重に。

働き方

- 人との間隔をあけて
- 対面での打ち合わせは、換気とマスク
- テレワークやローテーション勤務、時差出勤でゆったりと
- 会議や名刺交換はオンラインで
- 食事や休憩時にマスクを外したときは、会話を控える



娯楽・スポーツ

- 公園利用は、すいた時間、場所を選びましょう
- ジョギングや自転車も少人数で、間隔をあけて
- マスクを着用した状態で、息が上がるほどの運動は避けましょう



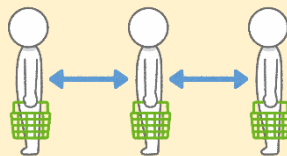
会食

- 大皿での取り分けをさせて、料理は個々に注文
- 発熱や身体がだるい、喉が痛いなどの症状がある人、数日以内に感染リスクの高い場所への訪問歴がある人は、参加を控えましょう



買い物

- 少人数で、すいている時間に
- レジに並ぶときは、間隔をあけて



使用済みマスク・ティッシュの捨て方

- ごみに直接さわらない（ごみ箱に袋をかぶせる）
- マスク等は、小袋や不要な紙で包んでから、ごみ袋に入れましょう
- ごみ袋は、やぶれないように。空気を抜いて、しっかりしばって捨てましょう
- ごみを捨てたあとは、しっかり手を洗いましょう



医療関係者や感染された方、その家族などに対する中傷や差別は、絶対にやめましょう。

最新情報は、県ホームページで確認いただけます



新型コロナウイルス感染症に関する 県民向け電話相談窓口について



- 発熱等の症状のある方は、まず、**身近な医療機関に電話相談**してください。
- 身近な医療機関がない方は、「**新型コロナ・発熱患者受診相談窓口**」に電話相談してください。
- 発熱等の症状がない場合でも、**感染の不安のある方は、「新型コロナ・発熱患者受診相談窓口」**に電話相談してください。

相談窓口	電話番号	FAX番号	対応時間
新型コロナ・発熱患者 受診相談窓口 (旧 帰国者・接触者相談センター) 奈良県庁内	0742-27-1132	0742-27-8565	平日・土日祝 24時間

★奈良県における新型コロナウイルス感染症にかかる検査対象

症状の有無にかかわらず、感染リスクのある方

(下記は例示であり、必要に応じて検査対象となります。)

- ・ 感染判明者との接触があった方、感染リスクのある場所に滞在された方
(いずれも検査前2週間以内)
- ・ 勤務先又は通学先、自宅などに、発熱等の有症状者がおられる方
- ・ 医療従事者、福祉施設従事者 等

■一般的な相談窓口

新型コロナウイルス感染症に関する一般的なご相談は、こちらの窓口にお電話ください。

相談窓口	電話番号	FAX番号	対応時間
奈良県庁	0742-27-8561	0742-27-8565	平日・土日祝 8:30~17:15
奈良市保健所 (最新の情報は奈良市ホームページでご確認下さい)	0742-95-5888	0742-34-2486	平日 8:30~17:15
	0742-95-5888	0742-34-2321	土日祝 10:00~16:00
奈良県郡山保健所	0743-51-0194	0743-52-6095	平日 8:30~17:15
奈良県中和保健所	0744-48-3037	0744-47-2315	平日 8:30~17:15
奈良県吉野保健所	0747-52-0551	0747-52-7259	平日 8:30~17:15
奈良県内吉野保健所	0747-22-3051	0747-25-3623	平日 8:30~17:15

最新の情報は、奈良県ホームページでご確認下さい。(右のQRコードよりアクセス)

奈良県福祉医療部医療政策局

