

# 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。
- ・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、2 m（最低1 m）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、または、かぜ症状がある場合は、自宅で療養しましょう。
- ・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。

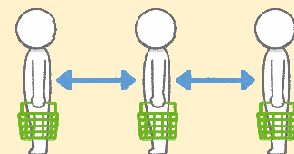
### 働き方

- 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



### 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



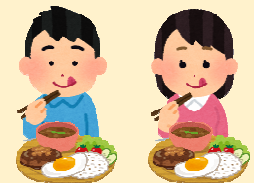
### 娯楽・スポーツ

- 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



### 外食

- 大皿での取り分けをさけて、料理は個々に注文
- 会話は控えめに



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



## ■帰国者・接触者相談センター(新型コロナ受診相談窓口)

新型コロナウイルスに感染した不安のある方は、こちらに電話相談してください。

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください。

(これらに該当しない場合の相談も可能です。)

★ 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

★ 重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

(※)高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、  
免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方及び妊婦の方

★ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談ください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)

相談窓口	電話番号	FAX番号	対応時間
奈良県庁	0742-27-1132	0742-27-8565	平日・土日祝 24時間

## ■相談窓口の電話番号(一般的な相談)

新型コロナウイルス感染症について一般的なご相談は、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

