



令和2年(2020年)  
5/20  
第1512号

市報

# こだいら



ふるべー



当面の間、市報は、新型コロナウイルス感染症関連の情報など、生活に関する情報を中心に記事を掲載するため、ページ数を縮減する場合があります。

## 新型コロナウイルス感染症 感染症から 身を守るために

新型コロナウイルス感染症は、感染経路が不明の感染者が多く、誰もが感染する、感染させてしまうおそれがあります。新型コロナウイルス感染症に感染したのではないかと不安になったときの相談場所や、新型コロナウイルス感染症に関する疑問点を紹介します。

### 感染が心配な時は

新型コロナウイルス感染症のような症状があって不安な方や、感染したのではないかと心配に思っている方が、それぞれの状況に応じて相談できる相談先があります。

#### かかりつけ医のいる方

- ▷かぜのような症状がある
- ▷強いだるさや息苦しさを不安に思う



かかりつけ医に  
電話で相談



#### 日頃、医療機関にかかっていない方 (かかりつけ医のいない方)

- ▷息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある
- ▷高齢者や基礎疾患がある方などで、発熱やせきなどの比較的軽いかぜ症状がある
- ▷上記以外の方で発熱やせきなど比較的軽いかぜの症状が続く場合 (症状が4日以上続く場合や解熱剤を飲み続けなければならない方を含む)



#### 新型コロナ受診相談窓口で電話で相談

- ▷多摩小平保健所  
受付時間 平日の午前9時～午後5時  
電話番号 042(450)3111
- ▷都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター  
受付時間 平日の午後5時～翌日の午前9時、土曜・日曜日、祝日  
電話番号 03(5320)4592

- ▷微熱や軽いせきが出ている
- ▷感染したかも知れないと不安



新型コロナコールセンターに  
電話で相談  
受付時間 午前9時～午後10時  
電話番号 0570(550571)

専門的な助言が必要な場合

※東京都福祉保健局ホームページ、厚生労働省ホームページを参考に作成。

### 無料通話アプリ LINE (ライン) を使って情報を入手

LINE公式アカウントの、新型コロナ対策パーソナルサポート@東京では、自身の健康状態などを入力すると、一人一人に応じた新型コロナウイルス感染症に関する情報をお知らせします。アカウントを、右図QRコードから読み取り、友だち追加してください。  
問合せ 東京都福祉保健局健康安全全部感染症対策課 ☎03(5320)4487



新型コロナ対策パーソナルサポート@東京アカウント

### 感染拡大を防ぐために

感染しない、させないために、気をつけるべきことと、身近な人に感染が疑われる場合に、感染拡大を防ぐための対策を紹介します。

#### 濃厚接触者とは

一般的には、感染した人が発症する2日前から、感染予防策(マスクの着用など)をせずに、1m程度の距離で15分以上会話すること、同居または長時間の接触、飛まつや排泄物などに直接接触した可能性が高い場合などに濃厚接触者と考えられます。

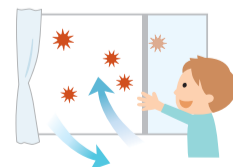
- ▷新型コロナウイルス感染症が疑われる人と同居あるいは長時間の接触(車内、航空機内などを含む)があった
- ▷適切な感染防護なしに新型コロナウイルス感染症が疑われる患者を診察、看護、介護をしていた
- ▷新型コロナウイルス感染症が疑われる人のたんや飛まつなどの気道分泌液もしくは排泄物などの汚染物質に直接接触した可能性が高い



### 家族に感染が疑われる場合

本人は外出を避け、家族や同居する人も熱を測るなど健康観察をし、不要不急の外出は避けましょう。また、以下の8点に注意しましょう。

- ▷部屋を分ける  
食事や寝る場所も分けるようにします。部屋を分けることができない場合は、少なくとも2mの距離を保つようにしましょう
- ▷お世話はできるだけ限られた人で  
感染の疑いがある家族のお世話を、持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などがするのは避けてください
- ▷マスクをつける  
感染の疑いがある家族のお世話をするときは必ずマスクをつけましょう。使用したマスクはほかの部屋に持ち出さず、外した後は必ず石けんで手を洗ってください
- ▷こまめに手を洗う  
手にウイルスがついている可能性があるため、こまめに手を洗いましょう
- ▷換気をする  
こまめに部屋を換気して、空気を入れ替えましょう
- ▷手で触れる共有部分を消毒  
ドアの取っ手などの共有部分は、薄めた家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしてください
- ▷汚れた寝具、衣服は洗濯する  
排泄物などで汚れた衣服や寝具は、手袋とマスクを付けて取り扱い、家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしてください
- ▷ごみは密閉して捨てる  
鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときには密閉して捨ててください。その後すぐに石けんで手を洗いましょう



※東京都福祉保健局ホームページ、厚生労働省ホームページを参考に作成。