

新型コロナ ウイルス感染症への備え

保健センター健康管理課 ☎ 2991-1811



新型コロナウイルス感染症の相談は、
▶ 県民サポートセンター
☎ 0570-783-770 (24時間受付)
☎ 04-2954-7535 (狭山保健所)
▶ 帰国者・接触者相談の一元的な窓口
☎ 048-762-8026 (午前9時20分～午後4時40分/日曜・祝日を除く)

予防の基本をおさらい

再び感染者数が増加している新型コロナウイルス感染症。まずは、基本の感染症対策を行うことが大切です。

- ▶ マスクの着用
- ▶ 手洗いの徹底
- ▶ 食事中は会話を控える



トコロんと学べる動画 「5分でわかる! 新型コロナウイルス感染予防」

日常生活での感染予防策をわかりやすく紹介。J:COMの5分間番組「広報とこざわ」でも見られます。



市庁 (Q) 所沢市公式 YouTubeチャンネル

場面に応じた行動を!

感染リスクを減らすため、基本の対策を行った上で、場面に応じた行動を一人ひとりが実践していきましょう。

注意

- ▶ 「体調が悪い」「違和感がある」など、少しでも気になる時は無理をしない
- ▶ 特に気温・湿度が高い日は熱中症にも注意!

仕事

- 体調が悪いときは軽い症状でも休む(休ませる)
- 座席や更衣室などで適切な距離をとる
- 備品の共用はなるべく避け定期的に消毒する
- こまめに換気

運動

- 屋外
▶ すいた時間・場所に少人数で
▶ 2メートル以上距離をあける
- すれ違う時も距離をとる
- 水分補給も忘れずに!
- 距離がとれるときはマスクを外す
- 屋内
こまめに換気
動画を活用し家で筋トレ・ヨガなど
- 運動後
家に帰ったら手や顔を洗う
- できるだけすぐにシャワーを浴びて着替える

自分を守るため、周りの人を守るため 2つのツールに登録を!

場所に着目した埼玉県のシステムと、人に着目した国のアプリ。強みの異なる両方を登録し、感染防止に役立てましょう!



埼玉県 LINE コロナ お知らせシステム

訪れた施設や店舗、イベントで陽性者と濃厚接触した可能性のある場合にお知らせが来るシステム。まずはLINEで「埼玉県一新型コロナ対策パーソナルサポート」の友だち追加を!

☉ 県内の施設が対象です。 ▲ 埼玉県庁

利用の手順

県内の施設やお店に掲示されたQRコードを、訪問のたびに読み込む。

▶ 掲示されるチラシ例

↓
読み取り完了メッセージが届く。

↓
後日、その施設やお店に訪れた人が陽性となり、濃厚接触した可能性がある場合、県のLINEアカウントから相談を促す通知が来る。

厚生労働省 COCOA コア 新型コロナウイルス 接触確認アプリ

陽性者と接触した可能性がある場合にメッセージが届くアプリ。通知が届いた際には、症状の有無によって案内があります。

☉ 現在、ブルートゥース機能のあるスマートフォンでの利用が可能です。

▲ 厚生労働省

記録されるのは 1メートル以内 15分以上の接触者

利用の手順

COCOAをインストール。

↓
スマートフォンのブルートゥースをオンにする。

↓
陽性者と1メートル以内で15分以上の接触があった人に通知が届く。

↓
回答に合わせて案内がある。

- ▶ 症状がある…受診の案内
- ▶ 症状がない…身近に感染者がいるかどうかの確認