

## ひとりひとりがコロナ対策の主人公

新型コロナウイルス感染症が日本で初めて確認されてから約1年が経ち、市保健所管内(茅ヶ崎市・寒川町)の総感染者数は562人(2021年1月4日時点)となりました。12月の感染者数が250人を超えて感染拡大が続く中、感染症対策を改めて確認し、ひとりひとりが実践しましょう。

【秘書広報課広報担当】

### 感染症対策のキホン

ウイルスが付着した手で口や鼻の粘膜を触る  
「接触感染」への対策



こまめな  
手洗い

石けん10秒  
+  
すすぎ15秒 → ウイルス量  
1万分の1

咳・くしゃみによる  
「飛沫感染」への対策



身体的距離  
の確保

離れるほど  
ウイルス量減  
(2m以上推奨)



マスク  
の着用

布マスクの着用  
→ ウイルス量  
20%～  
40%減

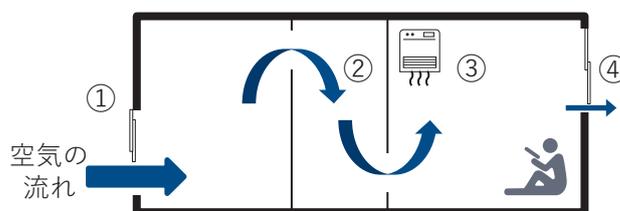
### 換気のポイント

冬場の換気は寒さとうまく折り合いながら行いましょう

室温の変動を最小限にするための「2段階換気」

(左から右へ空気が流れるにつれて暖まるイメージ)

- ①人がいない部屋の窓を開けて外気を取り込む
- ②空気が室内を流れる間に徐々に温度が上がる
- ③暖房はつけたままにしておく
- ④人のいる部屋の窓は常に少し開けて空気の流れを作る



### 気をつけているつもりでも…感染リスクが高まる「5つの場面」

- 1 飲酒を伴う懇親会
- 2 大人数や長時間におよぶ飲食
- 3 マスクなしでの会話
- 4 狭い空間での共同生活
- 5 居場所の切り替わり

例えばこんな場面

仕事で休憩時間に入った時など、気の緩みや環境の変化には要注意



日常の何気ない場面にリスクがないか確認してみましょう

### 新型コロナウイルス感染症関連特集

発行 2021年(令和3年)1月20日 ※ 本掲載内容は**2021年1月4日時点**での情報です。

茅ヶ崎市企画部秘書広報課

〒253-8686 茅ヶ崎市茅ヶ崎1-1-1 ☎(82)1111 FAX(87)6345



茅ヶ崎市HP

## 相談・受診方法の確認を

冬は、新型コロナウイルス感染症に加え、季節性インフルエンザの流行が心配されます。発熱などの症状があった場合は、事前に電話で相談した上、医療機関を受診してください。

【保健所保健予防課感染症対策担当☎(38)3321】

### 発熱・咳・のどの痛みなどの症状がある方

かかりつけ医などが  
ない場合

発熱等診療予約センター

☎(0570)048914  
9時～21時

診療・検査が可能な  
医療機関を予約

かかりつけ医などが  
ある場合  
(かかりつけ医で受診出来る)

受診を予約して  
診療・検査

### 発熱・咳・のどの痛み以外の症状がある方 新型コロナウイルス感染症に関することを相談したい方

新型コロナウイルス感染症  
専用ダイヤル

☎(0570)056774  
24時間(年中無休)

茅ヶ崎市保健所  
コロナ受診相談センター

☎(55)5395/FAX(82)0501  
9時～19時(月～金曜日)  
9時～17時(土曜日、祝日)

### まずは相談を

不安を抱えての生活が続くなか、「いつもとは違う」不安を感じている方やところに疲れを感じている方は、ひとりで悩みを抱え込まずに相談してください。

### 茅ヶ崎市こころの110番

☎(38)3315  
8時30分～17時  
(土・日曜日、祝日を除く)

保健所保健予  
防課保健対策  
担当へ直通