

一般市民の皆様へ クイック・チェックポイント

1. 注意すべき事項

- ・ 自分自身の健康管理を行ってください。体調が優れないときは朝・夕の体温測定を行きましょう。
- ・ 病院や施設での面会を控えましょう。高齢者や基礎疾患のある人に感染症をうつさないようにするためです。
- ・ 人が多く集まる室内での集会等の参加は必要なものに限りましょう。
- ・ 公共交通機関において、つり革、手すりなどの他人が触れる場所に触れた後は、鼻、口、目などを触らないようにしましょう。不特定多数の方の触れるものに接触した後の手指衛生が重要になります。
- ・ 会社、学校、自宅に着いてから手洗いをしっかり行いましょう。
- ・ 時差通勤によりラッシュアワーを避けましょう。
- ・ 東京オリンピック・パラリンピックに向けて準備してきたテレワークによる自宅勤務も活用しましょう
- ・ 37.5℃以上の発熱、咳、倦怠感がある場合には、出来るだけ会社、学校は休み、自宅での安静・静養を行いましょ
う。
- ・ 37.5℃以上の発熱、咳、倦怠感がある場合に、人と接触する場合は、咳エチケット(マスク着用)を行い、手で鼻、口
を触った場合は、手洗いを行いましょう。
- ・ 体調不良者(発熱、咳など)に接する場合には、マスクを着用しましょう。

2. 注意すべき症状

- ・ 37.5℃以上の発熱、咳、倦怠感などに加え、呼吸苦、息切れの症状がある場合
- ・ 37.5℃以上の発熱、咳、倦怠感などの症状が、5 日以上持続する場合

3. 受診行動

37.5℃以上の発熱、咳、倦怠感などに加え、呼吸苦、息切れの症状がある場合や 37.5℃以上の発熱、咳、倦怠感な
どの症状が、1 週間以上持続する場合は、帰国者・接触者相談センターなどに相談してから病院(一般外来で受診せ
ず、帰国者接触者外来)を受診しましょう。この時、マスクを着用し公共交通機関の利用は避けましょう。

4. 高齢者または基礎疾患のある方

- ・ 毎日、朝・夕、体温測定を行いましょう。
- ・ 多くの方が集まる集会場等へ行くことは控えましょう。
- ・ インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンを接種されてない方は医療機関で接種を受けましょう