



# あきる野

## 新型コロナウイルス感染症関連情報

※掲載内容は、5月18日現在のものです。

### 感染拡大を防止するため新しい生活様式を取り入れましょう

#### (1) 一人ひとりの基本的感染対策

##### 感染防止の3つの基本

- ①身体的距離の確保
- ②マスクの着用
- ③手洗い

- 人との間隔はできるだけ、**2m(最低1m)** 空ける
- 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ
- 会話をする際は可能な限り**真正面を避ける**
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
- 手洗いは30秒**程度かけて**水と石けんで丁寧に**洗う (手指消毒薬の使用も可)

##### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- 帰省や旅行は控えめに、出張はやむを得ない場合に
- 発症したときのため誰とどこで会ったかをメモにする
- 地域の感染状況を注意する

#### (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い、手指消毒**
- せきエチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 3密の回避(密集・密接・密閉)**
- 毎朝の体温測定、健康チェック、発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

#### (3) 日常生活の各場面別の生活様式

##### 買い物

- 通販も利用
- 1人又は少人数で空いた時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは前後にスペース

##### 娯楽・スポーツ等

- 公園は空いた時間や場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆっくりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は十分な距離かオンライン

##### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

##### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

##### 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱やかぜの症状がある場合は参加しない

### ☑ 新型コロナウイルス感染症が心配なとき

相談・受診の前に次のことを心掛けてください。

- ・発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える。
- ・発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておく。

- ・「息苦しさ」「強いだるさ」「高熱」等の強い症状がある方、発熱やせきなど**比較的軽い風邪の症状が続いている方**
- ・高齢・基礎疾患がある・妊婦の方で発熱やせきなど**比較的軽い風邪の症状がある方**

- 不安に思う方
- ・感染したかもしれないと不安
- ・感染予防法が知りたい

- ・かかりつけ医がいる方
- …かかりつけ医に電話相談してください

- ・かかりつけ医がない方
- ・日ごろ医療機関にかかっていない方…

○西多摩保健所 相談センター  
☎0428-22-6141  
(平日…午前9時～午後5時)

○都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター  
☎03-5320-4592  
(平日…午後5時～翌日午前9時、土曜・日曜日、祝日…終日)

専門的な助言が必要な方  
受診相談窓口を案内

新型コロナウイルスコールセンター  
☎0570-550571  
(午前9時～午後10時)



受診が必要と判断



受診が不要と判断

新型コロナ外来(帰国者・接触者外来)を受診

医師が検査の必要なしと判断



医師が検査の必要ありと判断



PCR検査(東京都健康安全研究センター、民間検査機関等)



陰性



陽性

入院(感染症指定医療機関等)または宿泊療養等

- ・自宅で安静
- ・医療機関を受診
- ※症状が良くならない場合は、再度受診相談窓口またはかかりつけ医に相談