

市民のみなさまへ ～感染予防対策徹底のお願い～

市民の皆様には、日頃より新型コロナウイルス感染症の予防対策にご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

全国的な感染拡大傾向の中、栃木県内におきましても各地でクラスターが発生するなど、感染拡大が続いております。感染拡大地域への不要不急の外出はできるだけ避けてください。外出する際には、感染のリスクを避ける行動をお願いいたします。

本紙に記載した「5つの場面」「冬の感染防止対策～7つの基本～」を参考に、基本的な感染予防対策を徹底していただきますよう、改めてお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症は誰もが感染しうる病気です。感染した方やそのご家族・関係者、医療従事者の方々等に対して、不当な差別や偏見、いじめ、SNS上での誹謗・中傷などを行わないよう重ねてお願いいたします。

令和2年12月20日
栃木市長 大川 秀子

「5つの場面」に 気を付けよう

新型コロナウイルス感染症は、主に飛沫や接触により感染するため、3密（密閉・密集・密接）の環境で感染リスクが高まります。特に、下記の「5つの場面」での注意が必要です。

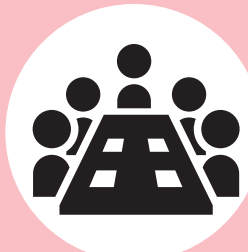
Scene1



飲酒を伴う 懇親会等

飲酒により大声になりやすい。狭い空間で長時間大人数での滞在で感染リスクが高まる。

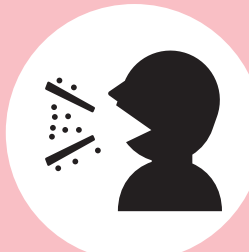
Scene2



大人数や長時間の 飲食

大人数（例えば5人以上）の飲食は大声になりやすく、飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。

Scene3



マスクなしでの 会話

マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。

Scene4



狭い空間での 共同生活

狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。

Scene5



居場所の 切り替わり

職場の休憩室など、居場所が切り替わった時などは、気の緩み、環境変化により感染リスクが高まる。

年末年始の急患センターの診療

栃木地区急患センター(栃木市境町 27-15)

期間：令和2年12月30日(水)～令和3年1月3日(日)

診療科及び診療時間

(ア) 12月30日(水)～1月2日(土)

内科・外科 午前9時～午後9時

(イ) 1月3日(日)

内科 午前9時～午後9時

外科 午前9時～午後5時

小児科 午後6時～午後9時

※(ア)・(イ)とも受付は終了30分前まで

※受診を希望する方は、**事前に必ず**
下記の番号に電話連絡をお願いします。

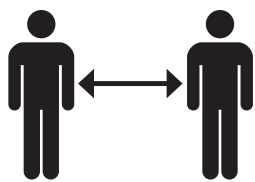


とち介

栃木地区急患センター ☎ 0282-22-8699

冬の感染防止対策 ～7つの基本～

1 身体的距離の確保



- ・人との間隔はできるだけ空けましょう。
- ・会話をするときには、できるだけ真正面を避けましょう。

2 マスクの着用・咳エチケット



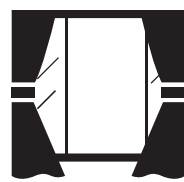
- ・外出時や屋内でも会話をするときには、症状がなくてもマスクを着けましょう。
- ・咳エチケットを徹底しましょう。

3 手洗い



- ・家に帰ったらまずは手や顔を洗いましょう。
- ・30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗いましょう。
- ・こまめに手を洗い、手指消毒もしましょう。

4 換気と加湿



- ・こまめに換気しましょう。
- ・風の流がができるよう、2方向の窓を開けましょう。
- ・窓が1つしかない場合は、入り口と窓を開けましょう。
- ・適切な湿度(40%以上を目安)を保つと効果的です。

5 3密の回避



- ・密集・密接・密閉を回避しましょう。

6 適切な運動や食事



- ・免疫力を高めるため、十分な休養とバランスの取れた食事、適度な運動を心がけましょう。
- ・夏に比べて水分摂取量が減るため、水分摂取を心がけましょう。

7 健康チェック



- ・毎朝、体温測定しましょう。
- ・発熱や風邪の症状があるときは、無理せず、自宅で療養しましょう。



発熱患者等発生時における 栃木県の相談体制

冬に流行するインフルエンザは、症状だけでは新型コロナウイルス感染症との判別が難しい疾患です。発熱等の症状がある場合は、**医療機関を受診する前に必ず電話連絡**をし、かかりつけ医等で案内された方法で受診するようにしましょう。

受診の方法

①発熱等の場合、まずは かかりつけ医等最寄りの医療機関に電話相談



発熱等

まず電話



かかりつけ医等
最寄りの
医療機関



受診方法等
について相談

②かかりつけ医等最寄りの医療機関に連絡できない場合は、 受診・相談センター（コールセンター）に連絡

受診・相談センター ☎ 0570-052-092

⇒診療・検査医療機関を案内します

※検査をするかどうかは医師の判断となります。

