

## 新型コロナウイルス感染症の予防対策を徹底してください！

山梨県を含む全国各地で新型コロナウイルス感染者が増加しています。

「自分は大丈夫」と思わず、一人ひとりが「うつらない」「うつさない」を徹底し、感染対策の意識を一段と高めた行動をとりましょう。

### ◆ 体調管理をしましょう。

栄養・睡眠を十分にとり、毎日体温測定や健康状態の確認を行いましょう。  
咳、のどの痛み、だるさ、発熱等体調が悪い時は外出せず、自宅で療養しましょう。

発熱、せきなどの症状がある場合、まずはかかりつけ医など最寄りの医療機関に電話で相談してから受診しましょう！

かかりつけ医がない、夜間、休日など相談先に迷う場合は、受診・相談センター  
TEL 055-223-8896 (甲府市在住者は 055-237-8952) に相談しましょう。

### ◆ 3つの基本 「身体的距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」 の徹底を！

- ☆人との間隔はできるだけ2m (最低1m) あけましょう。
- ☆会話をするときはマスクの着用を徹底しましょう。
- ☆こまめに手洗い (手指消毒) を行いましょう。

### ◆ 「3密」を避けましょう。

「換気の悪い密閉空間」「多数が集まる密集場所」「間近で会話や発声をする密接場面」に加え、多数が集まり数十分以上の間、会話や飲食をする場は感染が起りやすいとされています。

- ☆大人数や長時間に及ぶ飲食はやめましょう。飲食は少人数・短時間で。
- ☆マスクなしでの会話はやめましょう。会話は大声を出さず、できるだけ静かに。
- ☆定期的に換気をしましょう。室内では換気を良くして。

【重要】以下に当てはまる場合は必ず保健センターに連絡をしてください。

- ・新型コロナウイルス感染症の検査をすることになった
- ・濃厚接触者と特定された