

人との接触を **8割減らす**、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、**あなたと身近な人の命**を守れるよう、日常生活を見直してみましよう。

1 ビデオ通話で
オンライン帰省



2 スーパーは1人
または**少人数で**
すいている時間に




3 ジョギングは
少人数で
公園は**すいた時間、**
場所を選ぶ



4 待てる買い物は
通販で



5 飲み会は
オンラインで



6 診療は**遠隔診療**
定期受診は間隔を調整



7 筋トレやヨガは
自宅で動画を活用



8 飲食は
持ち帰り、
宅配も



9 仕事は**在宅勤務**
通勤は医療・インフラ・
物流など社会機能維持
のために



10 会話は
マスクをつけて



3つの密を
避けましよう

1. 換気の悪い**密閉空間**
2. 多数が集まる**密集場所**
3. 間近で会話や発声をする**密接場面**

手洗い・
咳エチケット・
換気や、健康管理
も、同様に重要です。

症状が出現

風邪や発熱などの症状がある場合には、不要不急の外出をしない

一般の人

風邪症状や37.5℃以上の発熱が、4日以上継続。

重症化リスクの高い人・妊婦

肺炎が疑われるような強いだるさ、息苦しさ、高熱等がある場合、また高齢者、基礎疾患のある方は、4日を待たず、場合によってはすぐにでも相談。

小児

小児科医による診察が望ましい

相談

相談又は受診

新型コロナ受診相談センター (従来の帰国者・接触者相談センター)

- スムーズに受診できるよう、受診先を調整
- 地域の実情に合わせて、可能な限り医師会等に業務委託

相談センターの指示に従い受診

新型コロナ紹介検査外来 (従来の帰国者・接触者外来) (※)

※テント、プレハブ、ドライブスルーなどの様々な形態も考慮

地域の診療所等

診療情報提供

紹介受診

地域の医師会等が運営する コロナ検査センター (従来の帰国者・接触者外来地域・外来検査センター) (※)

- ※多数の患者を診察し、PCR検査できる体制を確保
- ※小児は小児科医が診察する体制を確保することが望ましい

公的検査機関

PCR等検査

民間検査機関

入院を要さない
(無症状者・軽症者)

調整窓口

都道府県

連携

調整本部

入院を要する

療養場所を調整

自宅

宿泊施設

入院先を調整

医療機関
重症

医療機関
中等症等