

# 平野区民の皆様へのお知らせ

## 目次

1. コロナウイルスの予防対策
2. 体調が悪い時の対応
3. 家族にコロナウイルスの感染が疑われる時の対応
4. 軽症者の宿泊療養及び自宅療養について

## 【1】コロナウイルスの予防について

### 1. マスクを着ける時

- ① マスクをつける前に、しっかりと手洗いをしましょう
- ② マスクを鼻の形に合わせすき間をふさいでください
- ③ ひもを耳にかけ、マスクを下まで伸ばし顔にフィットさせましょう

### マスクを外すときや捨てる時

- ① マスクの表面には触らず、耳の付近のゴムをつかみ外してください
- ② 使い終わったマスクをビニール袋に入れ、口を閉じてから捨てましょう
- ③ はずした後は、必ず石鹸で手を洗いましょう。アルコール手指消毒剤でも効果があります

〈動画〉 厚生労働省 正しいマスクのつけ方

<https://www.youtube.com/watch?v=VdyKX4eYba4>

〈動画〉 経済産業省 布マスクをご利用のみなさまへ

<https://www.youtube.com/watch?v=AKNNZRRo74o&feature=youtu.be>

## 2. 手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

**外出先からの帰宅時**や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

厚生省 新型コロナウイルス感染症への対応について(高齢者の皆さまへ)より

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/.../index\\_00013.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/.../index_00013.html)

## 3. 咳エチケット



マスクで  
口・鼻をおおう

ティッシュ・  
ハンカチで  
口・鼻をおおう



袖で口・鼻をおおう



×何もせずに  
咳やくしゃみをする

×咳やくしゃみを  
手でおさえる

感染しやすい所に行くことを避け、周囲の人に感染させないために咳エチケットを徹底しましょう。

#### 4. うがい

水でよいので、こまめにうがいをしましょう。うがいは、はじめに「プクプクうがい」を行い、その後に「ガラガラうがい」をするとより効果的です。ポビドンヨードを使う時は、適量で1日4回くらいにしてください。嘔気、口内不快感、口内の荒れなどの副作用が出る場合は直ちに使用を中止し医師に相談してください。また、甲状腺疾患のある方は必ず医師に相談してから使用してください。

#### 5. 3密を避ける



× 密閉



× 密集



× 密接

- ① 換気をしましょう
  - ② 5人以上の宴会・飲み会は控えましょう
  - ③ 2mは離れましょう
- 3密の場所では、必ずマスクをしてください。

#### 6. 免疫力の維持・向上

- ① 十分な睡眠やバランスの良い食事を取りましょう。
- ② 体力が落ちないように運動を心がけましょう。周囲に人がいない時はマスクをはずして運動し、マスクをつけて運動する場合は、無理せず早めに休憩しましょう。
- ③ 熱中症予防のため、こまめに水分補給や室温を調整しましょう。
- ④ 糖尿病や呼吸器疾患などの基礎疾患をコントロールして、健康状態を良好に保ちましょう。

#### 7. 身の回りのものの消毒・除菌

熱水、アルコール消毒液、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）で消毒しましょう。

## 【2】体調が悪い時の相談先

1. 大阪市 新型コロナ受診相談センター(大阪市保健所) 24 時間受付

TEL 06-6647-0641 FAX 06-6647-1029

2. 大阪府民向け相談窓口 9 時～18 時受付

TEL 06-6944-8197 FAX 06-6944-7579

### 3. かかりつけ医

かかりつけ医を受診する時は、感染を拡大させないために必ず先に電話をし、予約を取ってから受診してください。受診する時は必ずマスクをしてください。

医療機関の指示に従い、ソーシャルディスタンスを保つよう心がけてください。

新型コロナウイルス感染症を診断するための PCR 検査等については、医師が必要と判断した場合に、帰国者・接触者外来等都道府県等が指定する医療機関で実施されます。

これらの機関において PCR 検査等を実施した場合は、検査費用の自己負担はかかりません。初診料等の自己負担分は患者さん(or ご本人)の負担となります。

### 【3】 家族にコロナウイルスの感染が疑われる時の対応

ご本人は外出を避けてください。ご家族、同居されている方も熱を測るなどの健康観察をし、不要不急の外出を避けてください。特に咳や発熱などの症状がある時や、学校やご家族に感染が疑われる場合には、同居されているご家族は以下の点にご注意ください。

1. 部屋を分けましょう
2. 感染が疑われる家族のお世話は、できるだけ限られた方で行いましょう
3. マスクをつけましょう : 使用したマスクは他の部屋に持ち出さないようにしましょう
4. こまめに手を洗いましょう : 洗っていない手で目や鼻、口などを触らないように気をつけましょう
5. 換気をしましょう
6. 手で触れる共有部分を消毒しましょう
7. 汚れたりネン、衣服を洗濯しましょう : 取り扱う際は手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしましょう
8. ゴミは密閉して捨てましょう : 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、密閉してから捨ててください。その後すぐに石鹸で手洗いをしましょう

## 【4】 新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCONA) COVID-19 Contact-Confirming Application について

厚生労働省は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止を目指し、新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCONA)を開発しています。自身のスマートフォンにインストールして利用します。本アプリは、利用者本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができます。利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用が増えることで、感染拡大の防止につながることを期待されます。

厚生労働省 新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCONA)アプリのダウンロード

[https://www.mhlw.go.jp/.../bunya/cocoa\\_00138.html](https://www.mhlw.go.jp/.../bunya/cocoa_00138.html)

## 【5】リンク

新型コロナウイルス感染症にかかる大阪市内の発生状況及び大阪府モニタリング指標に関する大阪市の算定値について

<https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000502869.html>

新型コロナウイルスに関する Q & A

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html)

新型コロナウイルス感染症への対応について（高齢者の皆さまへ）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/kaigo\\_koureisha/yobou/index\\_00013.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/yobou/index_00013.html)

新型コロナウイルス感染症について（電話相談含む）

<https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000490878.html>

新型コロナウイルス感染症の発生に伴う電話相談窓口について

<http://www.pref.osaka.lg.jp/iryo/osakakansensho/corona-denwa.html>