

## 一人一人ができる基本の感染症対策



自分自身や他人への感染を回避するとともに、他人に感染させないよう対策を徹底することが大切です。気を緩めることなく、一つ一つの基本的な対策を日々積み重ねて、自分自身や周りの人を感染症から守りましょう。

- ①人との距離をとる。
- ②外出時はマスクを着用する。  
家の中でも咳エチケットを心掛ける。
- ③家やオフィスの換気を十分にします。
- ④3つの密（密集・密接・密閉）を回避する。
- ⑤十分な睡眠、栄養をとるなど、自己の健康管理をしっかりとる。
- ⑥石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒を行う。



### 手洗いの、5つのタイミング



## 新型コロナウイルス感染症対策 ～感染症が流行しやすい冬場はとくに注意！～

冬場は、新型コロナウイルス感染症を始め、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。「身体的距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」などの感染症対策の基本をしっかりと実践しながら、感染症を予防しましょう。

岡健康づくり推進課 ☎0869-26-5961

### 感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫



クラスター（集団感染）の発生が飲食を伴う会食で多く見られています。特に、飲酒を伴う飲食は気分が高揚して大きな声になりやすく、区切られている狭い空間に大人数が滞在して、箸やコップを共有することなどで感染リスクが高まります。

飲酒をする場合には、少人数・短時間なるべく普段一緒にいる人と、次のことに注意しながら適度な酒量で楽しみましょう。

- ①配席はなるべく正面や真横を避けて、斜め向かいにする。
- ②会話をするときには、なるべくマスクを着用する。
- ③箸やコップは使いまわさない。
- ④適切な換気を行うなど、ガイドラインを遵守したお店で楽しむ。
- ⑤体調が悪いときは参加しない。



## 「感染したかも」と思ったら…

風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症は、いずれも発熱や咳などの初期症状が似ています。こうした症状がある場合は、無理して学校や職場などに行かないようにして「発熱患者等の診療・検査医療機関」に相談し、診療・検査してもらいましょう。

かかりつけ医がいる人は、まずはかかりつけ医に電話で相談しましょう。かかりつけ医がいない人は、県ホームページから医療機関を探したり、受診相談センターに電話で相談しましょう。

※受診するときは必ず電話予約の上、マスクをして受診しましょう。

情報は随時更新されますので、定期的にご確認ください。



岡山県ホームページ

### 受診相談センター（備前保健所）

- 平日（午前9時～午後5時）  
☎086-272-3934
- 土・日・祝日（午前8時～午後6時）  
☎086-226-7925
- ※担当医療機関へ転送されます。

### 一般相談窓口

- ☎086-226-7877
- ※24時間対応。夜間の場合は受診案内のみ。

### 不当な差別偏見はやめましょう！

新型コロナウイルス感染症に感染した人やその家族、医療機関関係者の皆さんが不当な差別的扱いを受けるなどの事例が報告されています。こうした差別や偏見が広がることで、熱や咳があっても受診をためらい、更なる感染拡大につながる恐れもあります。

不確かな情報に惑わされたり、ウイルスを必要以上に恐れたりすることなく、冷静に行動しましょう。