

感染予防ガイド

2021
保存版

主な内容

基本的な感染予防策 | 自分や家族に感染の疑いがあるときは | 感染リスクの高い行動例

新型コロナウイルス感染症は、だれもが感染する可能性があり、これまでも世界中で感染が拡大しています。この「つくば市感染予防ガイド」に掲載している基本的な感染予防策は、感染力が強いとされる変異株に対しても有効です。基本的な感染予防策を日頃から徹底し、自身や身の回りの人の大切な命を守りましょう。

また、感染のリスクがある方や感染した方などへの思いやりを忘れないようにしましょう。1日も早く新型コロナウイルス感染症の収束を迎え、日常生活や社会経済活動を回復させていくために、皆さまのご協力をお願いいたします。

変異株などの感染力が強いウイルスにも基本的な予防策は有効です

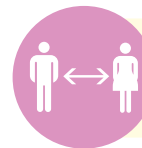
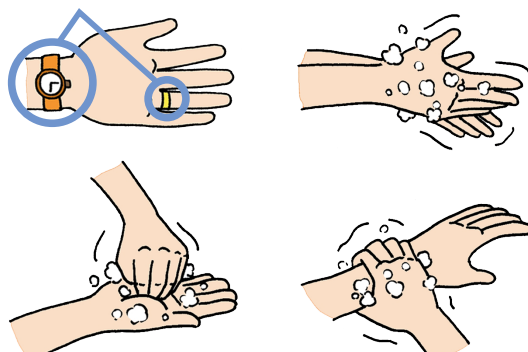
マスクは正しく
使いましょう

- ✓ マスクを鼻にすき間なくフィットさせ、しっかりと着用してください。いわゆる鼻出しマスク・あごマスクは、感染予防にならないのでやめましょう。
- ✓ 付けたら外側は触らず、着脱時はひもを持ちましょう。
- ✓ 品質の確かな不織布マスクを着用しましょう(布製やウレタン製よりも、不織布の方が飛沫を防ぐ効果が高いことが科学的に示されています)。

手洗い・手指の消毒を
こまめに行いましょう

- ✓ 共用物に触った後、食事の前後、公共交通機関の利用後などは必ず手洗い・手指の消毒をしましょう。
- ✓ 手洗いの前に、爪は短く切っておき、時計や指輪は外しておきましょう。
- ✓ 指先・爪の間・指の間や手首も忘れずに洗いましょう。
- ✓ 洗い終わったら十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かしましょう。

あらかじめ外しておきましょう

ひとつの密でも
避けましょう

- ✓ おしゃべりするときはマスクを外さず、時間はできる限り短くし、大声は避けましょう。
- ✓ ひとつの密も避けて、「ゼロ密」を目指しましょう。特に人と人との距離は十分に保ってください。
- ✓ 密閉空間や狭い場所を避けながら、今まで以上に換気を行ってください。



密接

マスクなし
大声

密集

大人数
近距離

密閉

換気が悪い
狭いところ

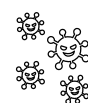
ワクチン接種後も、感染予防策の継続を

ワクチン接種には、新型コロナウイルス感染症の発症予防効果が期待されていますが、感染予防効果は100%ではありません。また、ワクチン接種が進んでいく間は、ワクチンを接種した人と接種していない人(接種できない人)が共に社会生活を営んでいくことになります。皆さまには引き続き感染予防策を徹底していただくようお願いします。

新型コロナウイルスワクチンとそれ以外のワクチンの接種間隔

原則として、新型コロナウイルスワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できませんが、どちらかのワクチンを接種してから2週間経過すれば接種できます。ワクチンの接種間隔の詳細については、かかりつけ医にご相談ください。

(例) 4月1日に新型コロナウイルスワクチンを接種した場合、他のワクチンを接種できるのは、4月15日(2週間後の同じ曜日の日)以降



季節性インフルエンザにも要注意

季節性インフルエンザは、いったん流行が始まると、短期間に多くの人に感染が広がります。日本の場合、例年12月～3月が流行シーズンです。季節性インフルエンザの感染を防ぐ上でも、新型コロナウイルス感染症の予防策は有効です。

また、季節性インフルエンザは、ワクチンを接種することで重症化を防ぐことができるとされています。季節性インフルエンザのワクチンは、そのシーズンに流行すると予測・判断されたウイルスを用いて製造されているため、昨年接種した方も、今年の接種をご検討ください。

なんだか体調が悪くて心配だな、と思ったら

発熱など新型コロナウイルス感染症などを疑う症状がある場合、まずはかかりつけ医にご相談ください。かかりつけ医がいない、かかりつけ医で受診できないなど、受診する医療機関がわからない場合は、受診・相談センター各窓口にご相談ください。



風邪のような
症状があり、
受診したい

発熱、咳、倦怠
感、のどの痛み、
鼻水、頭痛、下
痢、味覚異常、
嗅覚異常、息苦
しさ など

かかりつけ医が
いる

かかりつけ医が
いない

かかりつけ医に電話相談の上、かかりつけ医の指示に従って受診

受診・相談センターに電話し、
受診できる診療・検査医療機関を確認

受診・相談センター | つくば保健所 ☎029(851)9287
茨城県庁 ☎029(301)3200

診療・検査医療機関に
電話相談の上、
指示に従って受診

医療機関に
かかるときの
お願い

- ☑ 直接受診せず、必ず事前に電話してください
- ☑ 必ずマスクを着用してください
- ☑ できるだけ公共交通機関を避け、自家用車を利用してください

もしも家族が新型コロナウイルス感染者・濃厚接触者になったら

ご家族に新型コロナウイルス感染症が疑われる人がいる場合、同居のご家族などは以下の点に注意してください。また、保健所などから濃厚接触者と判断された方は感染している可能性があるため、接触後14日間は、健康状態に注意を払い、不要不急の外出を控えましょう。

部屋を分けましょう

部屋を分けることができる場合

- ☑ 感染が疑われる人はできるだけ換気のよい個室で、極力部屋から出ずに、トイレ、バスルームなどの共有スペースの利用は最小限にし、消毒を徹底しましょう。
- ☑ 食事や寝る時も別室にしましょう。

部屋を分けることができない場合

- ☑ 感染が疑われる人と2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどで分けましょう。
- ☑ 同じ部屋で寝るときは、頭が向き合わないように互い違いにするなど、顔からの距離をとりましょう。
- ☑ 部屋の換気を徹底しましょう。

お世話はできるだけ限られた方で

- ☑ 感染者・濃厚接触者の身の回りのお世話は、家族内の感染拡大を防ぐため、限られた人(できれば1人)に決めておきましょう。

以下の方は、ご家族などのお世話を避けましょう

- ▶ 高齢者 ▶ 高血圧や糖尿病など持病のある方 ▶ 免疫力が低下した方 ▶ 妊婦 など

必ず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でください。
- ☑ マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- ☑ マスクを外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でも可)
- ☑ マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔なマスクと交換しましょう。



濃厚接触者とは

感染者と必要な感染予防策をせずに手で触れた、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離(1m程度以内)で15分以上接触があったことにより、感染の可能性が高くなっている方を指します。

こまめに手を洗いましょう

- ☑ 手洗いのタイミングは、病気の人のお世話をしたとき、家に帰ったとき、咳やくしゃみをしたとき、鼻をかんだとき、ご飯を食べる前後、外にあるものを触ったとき、マスクを外したときなどです。
- ☑ 洗っていない手で目、鼻、口などを触らないようにしましょう。



換気をしましょう

- ☑ 定期的に換気をしましょう。
- ☑ 風の流れができるよう2方向の窓を、30分に1回以上、数分程度全開にしましょう。窓が1つまたはない場合は、扇風機を回すなど工夫しましょう。



手で触れる共用部分を消毒しましょう

- ☑ 共用部分(ドアの取っ手、トイレ、洗面所など)は、薄めた市販の家庭用塩素漂白剤などで拭いた後、水拭きしましょう。※家庭用塩素系漂白剤は主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、目安となる濃度まで薄めて使用してください(目安となる濃度は0.05%→製品の濃度が6%の場合、水3リットルに液を25ミリリットル)。
- ☑ タオル、衣類、食器、箸、スプーンなどは通常の洗濯や洗浄で問題ありません。
- ☑ 洗浄前のものを共用しないでください。特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共用しないように注意しましょう。



誤解や偏見に基づく不当な差別やいじめは絶対にやめましょう

だれもが新型コロナウイルス感染症に感染する可能性があります。不安な時こそ正しい知識・情報を持って感染防止を心がけるのももちろん、感染のリスクがある方や感染した方への思いやりを忘れないようにしましょう。

正しい知識と思いやりを持ちましょう


感染予防策や治療方法について正しい知識を得て実践することで、感染を防ぎ、不安を和らげることができます。感染者や感染のリスクがある人(濃厚接触者、医療従事者等)、自粛の影響などを受けて困っている人には温かい言葉をかけましょう。


誤解や偏見に基づく中傷や差別をしない

新型コロナウイルス感染症への過度な恐れによって、感染者や感染リスクの高い人たちへの中傷や差別などが残念ながら起きています。また、こうした不当な中傷や差別が広がると、感染の疑いがある方が発覚を恐れて医療機関の受診や報告が遅れ、感染拡大につながる可能性があるため、不当な中傷や差別は絶対にやめましょう。


不安な気持ちがあれば相談してください。不安を抱えた人・心配な人が身近にいたら、心に寄り添い、話を聴いて、相談窓口につながりましょう。

新型コロナウイルス感染症に関する正確な知識・情報はここから

● **新型コロナ感染症対策(内閣官房)**
<https://corona.go.jp/> 

● **新型コロナウイルスに関するQ&A(厚生労働省)**
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html 

こころの健康などについての相談はここから

● **よりそいホットライン**
 暮らしの困りごと、悩みを聞いてほしいときに
<https://www.since2011.net/yorisoi/>
 ☎0120(279)338 年中無休・24時間対応 

● **こころの相談**
 こころの健康について相談したいときに
 大穂保健センター ☎ 029(864)7841 (月)~(金) 8:30~17:15
 桜保健センター ☎ 029(857)3931 ※(祝)除く
 谷田部保健センター ☎ 029(838)1100

● **茨城県コロナウイルス感染症に関する特設人権相談窓口**
 新型コロナウイルス感染症に関する差別を受けた、見かけたときに
 ☎ 029(301)2613 (月)~(金) 9:00~17:00 ※(祝)除く

ワクチンを接種しない人への差別・嫌がらせなどは絶対にやめましょう

新型コロナウイルスワクチンは、国内外の数万人のデータに基づく発症予防効果などのメリットが、副反応などのデメリットよりも大きいことが確認された上で、接種が勧められています。しかし、**接種は強制ではなく、あくまでご本人の意思に基づいて受けていただくものです。接種を望まない方に強制することはありません。また、受ける方の同意なく、**

接種が行われることはありません。職場や周りの人などに接種を強制したり、接種を受けていない人に差別的な扱いをすることのないようお願いいたします。職場などで接種を求められても、本人が望まない場合、接種しないことを選択することができます。なお、職場などでのいじめ・嫌がらせなどでお困りの場合、上記相談窓口にご相談してください。

感染リスクを避けて避難するには？ 災害時の避難先を事前に話し合っておきましょう

☎ 危機管理課

避難所は多くの人が集まる場所となるため、新型コロナウイルスなどの感染リスクを完全になくすことは困難です。「避難」とは「難」を「避」けること。避難情報を確認し、自分のいる場所が安全であると判断できる場合は、避難の必要はありません。避難が必要となったときに備えて避難所以外の避難先(被災の恐れのない親戚宅や知人宅、宿泊施設など)を考えておくことも有効です。災害が起きたときにどこに避難するのか、事前に家族で話し合っておきましょう。※新型コロナウイルス感染症による自宅療養時の避難については、事前につくば保健所にご相談ください。



つくば市ハザードマップで
自宅や職場、学校、通勤・通学路
などの自然災害リスクを確認



区域外

ハザード区域外の方 地震の場合は、自宅の損壊の恐れがない方

安全な場所にいる方については避難所に行く必要はありません。自宅の損壊の危険などが無い限り、そのまま自宅に残る「在宅避難」をお願いします。

区域内

ハザード区域内の方 地震の場合は、自宅の損壊の恐れがある方

- ハザード区域外に身を寄せられる親戚・知人などがある
または
- 安全な場所に集会所などがあり、地域で主体的に開設する体制がある

はい

親戚宅・知人宅、地域の集会所で避難

親戚や知人などと災害の時の避難の受け入れについて、事前に話し合っておきましょう(親戚・知人宅でもマスクなしの会話や大勢での食事など感染リスクの高い行動は控えましょう)。また、地域の集会所などが、災害時に避難先として利用できるかどうか、事前に地域で話し合しましょう。

避難所への避難に比べ感染リスク低

指定避難所で避難

避難所へ避難する場合、日常の持ち出し品に加えて、マスクや体温計、アルコール消毒液などの衛生用品の持参をお願いします。また、避難所でのように過ごすか事前に家族で話し合っておきましょう。※濃厚接触者の方は、必ず受付で濃厚接触者であることを申し出てください。

感染症対策品チェックリスト / 非常用持ち出し袋に入れておきましょう

- マスク 体温計 アルコール消毒液 ハンドソープ
- ビニール袋 ビニール手袋 スリッパ うちわ
- ウェットティッシュ・タオル

感染リスクの高い行動をとっていませんか？

日々の生活の中でよくある状況・行動別の感染リスクを確認してみましょう。わたしたちの一つひとつの行動を振り返り、それぞれの感染リスクを把握しておくことが、自身や身の周りの人の感染を防ぐことにつながります。どの状況下においても、マスクを着用する、まめに手洗い・消毒をする、3密を避けるなど、適切な感染予防に努めましょう。

状況

感染リスク 中～高

感染リスク 低

外出時



- ☑ マスクなしでの近距離・対面での会話
- ☑ 緊急事態宣言・まん延防止等重点措置下での都道府県を越える移動
- ☑ 換気されていない密閉された車やバス内でのマスクなしでの会話
- ☑ マスクなしでのカラオケの利用
- ☑ マスクなしでの接触プレーの多いスポーツ活動
- ☑ 手すり・吊革など不特定多数の人が触る箇所に触れた手で、目や鼻や口元をさわる
 - ▶ 不特定多数の人が触れるものに触れた場合は、すぐに手指消毒・手洗いを行ってください。

- ☑ ジョギングや散歩(周囲に人がいない場合はマスクなしでもOK)
 - ※熱中症に注意してください。
- ☑ 家族でのドライブ



家庭内



- ☑ 換気の悪い部屋で長時間・他の家族も含めた大人数が集まる宅飲み
- ☑ タオルや食器、箸、スプーンなどの共用
- ☑ 同居していない親戚・友人と一緒に飲食
- ☑ 地域の集まりでの飲食

- ☑ 同居の家族で自宅での食事
- ☑ 同居の家族で飲食店での食事



外出先での飲食時



- ☑ 飲酒時の大きな声での会話
- ☑ 5人以上での大声を出しての飲食
- ☑ 飲食中以外の時間(トイレ移動、会計、注文、食後の会話など)におけるマスクなしでの移動
- ☑ 座席間の距離(1m)が確保されていない状態・対面状況での飲食
- ☑ 回し飲み・箸などの共用
- ☑ 5人以上での長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒
- ☑ 5人以上での自宅における食事会や路上飲み
- ☑ 基本的な感染防止対策が徹底されていない飲食店の利用
- ☑ 親睦のため酒を注いで回る
- ☑ 初めて会う人や最近会っていなかった人との会食
 - ▶ 会食をする場合は必ず自治体が認証した飲食店を利用してください。

- ☑ 斜め向かいや同じ向きに座っての飲食
- ☑ 互いの距離をなるべくあけて横に並んで座っての飲食
- ☑ 人と人との距離を保ち、食事後にマスクを着けて会話
- ☑ パーテーションの設置など感染症対策を徹底している飲食店の利用

職場内



- ☑ 体調不良時の出勤
 - ▶ 体調が悪い時は休むことを徹底しましょう。周囲の人が休みやすい環境を作ることも大切です。
- ☑ 業務終了後の更衣室、休憩室や喫煙所におけるマスクなしでの会話
- ☑ 共用洗面所での会話をしている歯磨きやうがい
- ☑ 窓のない部屋でマスクなしでの会議
- ☑ 職員複数人(他部署など)で車に同乗し出張(マスクをせず、換気しない)

- ☑ テレワークの活用
- ☑ 風が通る換気が十分な部屋で、マスクをして短時間の会議
- ☑ 分散した勤務場所での仕事
- ☑ マスクをしてアクリル板越しに短時間の接客



市による新型コロナウイルス感染症関連の取り組み

市役所でPCR検査が受けられます(予約制)

市では、陽性者と接触の可能性があったものの、濃厚接触に該当しないケースで、感染の有無を確認し感染の拡大を防止するため、また、体質などによりワクチン接種ができない方や、接種を望まない方が陰性結果を必要とするケースに対応するために、PCR検査を実施しています。詳細は市ホームページをご確認ください(検査結果は通知しますが、海外渡航の際に必要な医師の署名付きの陰性証明ではありません)。

対象・費用 次のいずれかの方で無症状の方▷市内在住で小学生以上の方=1,000円/回
▷市内在勤・在学の方=2,000円/回

実施日 (月)～(金)9:00～11:00(変更の場合あり)※(祝)、12月29日～1月3日除く



自宅療養者への物資支援を行っています

行動制限された感染者の日常生活の支援や感染拡大防止の観点から、市内の自宅療養者・その同居家族の方に対し、食品や日用品などの物資を無償で支援します。詳細は市ホームページをご確認ください。



日頃から最新の情報をチェックしましょう

茨城県公式ホームページ



新型コロナウイルス感染症に関する情報

つくば市公式ホームページ



新型コロナウイルス感染症に関する情報

つくば市公式
Twitter



@tsukubais

つくば市公式
LINE



@tsukubacity