

# 感染症予防ガイド



新型コロナウイルス感染症だけでなく、季節性インフルエンザなどの感染症は同時に流行する恐れがあります。日常生活を見直し、感染症から自身の身を守り、周囲に拡大させないようにしましょう。

## #1 手洗い

手洗いは基本的な感染対策の一つです。外出先から帰ってきたとき、くしゃみや鼻をかんだとき、調理や食事の前後などはこまめに手洗いをしましょう。

手洗いは「ハッピーバースデー」を2回歌い切る時間(30秒)を目安に行くと感染症予防に効果的です。

手洗いができない時にはアルコール消毒も有効です

流水でよく手を濡らす

石けんをつけ泡立てる

手の甲をのぼすようにこする

指先、爪の間を念入りにこする

指の間を洗う

親指と手のひらをねじり洗い

手首も忘れずに洗う

十分に水で流す

清潔なタオルなどでよく拭き取る

手を綺麗に洗うポイントは「30秒以上」かけてゆっくりていねいに洗うこと

手洗いができない時にはアルコール消毒も有効です

1

2

3

4

5

6

7

8

9

フックン船長とハッピーバースデーの曲に合わせて一緒に手を洗おう!

厚生労働省 ▲ 「正しい手洗いの方法」

厚生労働省 ▲ 「正しいマスクのつけ方」

内閣官房 ▲ 「新型コロナウイルス感染症対策」

厚生労働省 ▲ 「3つの密を避けるための手引き」

厚生労働省 ▲ 「新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について」

**感染症予防 実施中!**

感染予防は、基本的な感染対策を行うことで効果が高まります。



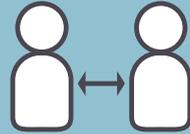
- マスクは顔にフィットしたものを選びましょう
- 可能な限り不織布マスクを使いましょう
- 外すときは、マスクの表面に触れないようにし、手洗い、消毒を行いましょう

厚生労働省 ▶ 「正しいマスクのつけ方」



- 換気の目安: 30分に1回以上、数分間、窓を全開にしましょう
- 開放する窓は2方向とし、窓が1方向しかない場合には、ドアを開けましょう

内閣官房 ▶ 「新型コロナウイルス感染症対策」



- 以下の条件がそろう場面は避けましょう
  - ・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

厚生労働省 ▶ 「3つの密を避けるための手引き」



- 家庭内でよく触る場所や物は、1日1~2回は消毒しましょう (テーブル、ドアノブ、スイッチ、手すり、洗面台、トイレのレバー、リモコンなど)

厚生労働省 ▶ 「新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について」



## #2 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分からない場合は、受診・相談センターにご相談ください。

### 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**

かかりつけ医に電話相談の上、指示に従って受診

かかりつけ医が**いない**

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

茨城県新型コロナウイルス感染症受診・相談センター  
☎029(301)3200  
8:30~22:00 ※(土)(日)(祝)、年末年始含む

診療・検査医療機関に  
電話相談の上、  
指示に従って受診



医療機関を受診  
するときのお願い

- 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
- 公共交通機関を避け、自家用車などを利用してください

※感染拡大時は、発熱外来などを受診しづらくなります。重症化リスクなどに応じた外来受診・療養へのご協力をお願いします。

## #3 新型コロナウイルス感染症にかかってしまったら...

療養中の体調がすぐれない、心配な症状がある場合は、診断を受けた医療機関や茨城県陽性者相談センターにご相談ください。

- 療養期間中は、検温など自身での健康状態の確認をお願いします。
- 最新の情報は厚生労働省のホームページをご覧ください。

### 茨城県陽性者相談センター

- ▷ 日中 ☎029(301)4269 8:30~17:15
- ▷ 夜間緊急電話(体調悪化時のみ対応)  
☎029(301)5380 17:15~翌8:30

厚生労働省▶  
「新型コロナウイルス感染症について」



## #4 家族が新型コロナウイルス感染症の疑いがある場合

新型コロナウイルス感染症にかかわらず、あらゆる感染症において家庭内で感染を拡げないことが重要です。

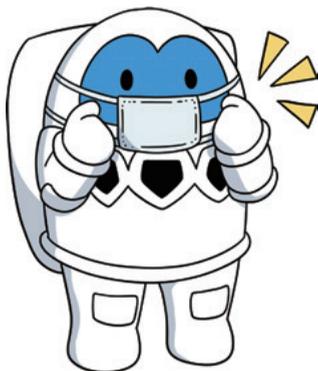
陽性者と同居している場合、濃厚接触者となります

### 部屋を分けましょう

- 療養中はできる限り人との接触は避けましょう
- 定期的に換気をしましょう

### お世話は限られた人で

- 看病を行う人は、できるだけ1人にしましょう
- 基礎疾患がある人は、なるべく陽性者と接触を避けましょう
- 看病の時はこまめな手洗いをしましょう



### 基本的な感染対策の徹底

- 療養中は、陽性者・同居者どちらも正しくマスクを着用しましょう
- 手がよく触れる部分は消毒をおこないましょう
- ごみは密閉して捨てましょう
- タオルや衣類の共用は避けて、汚れたものはすぐに洗濯しましょう

厚生労働省▶  
「感染拡大防止へのご協力をお願いします！」



### 濃厚接触者とは

濃厚接触者とは、陽性者と一定の期間に接触があった人をいいます。

- ・症状のある陽性者は「発症日の2日前から療養が終了するまでの期間」
- ・症状のない陽性者は「検体を採取した日の2日前から待機が終了するまでの期間」

以下の項目が1つ以上該当する場合、濃厚接触者の可能性があります。

- 陽性者と同居している
- 陽性者と長時間の接触(車内・航空機内などを含む)があった
- 適切な感染防護なしに陽性者を診察、看護または介護していた
- 陽性者の唾液、くしゃみ、それらが付着した物などに直接触れた可能性が高い
- 必要な感染予防策なしで陽性者と1m以内で15分以上接触があった

### 濃厚接触者となった場合

待機期間中は、不要不急の外出や、周囲の方との接触は控えてください。自宅待機中に体調の変化があった場合は、医療機関(かかりつけ医など)にまずは電話で連絡し、受診をしてください。

(#2参照)

茨城県▶  
「濃厚接触者の方へのご案内」



### #5 罹患後症状の相談について

新型コロナウイルス感染症に関する罹患後症状(いわゆる後遺症)については、軽度の症状から、長期にわたるサポートを必要とする症状まで個人差があります。茨城県では、かかりつけ医などの医療機関での診療などを踏まえ、必要に応じて紹介状を持参し罹患後症状外来実施医療機関を受診する流れとなっています。



茨城県▶  
「新型コロナウイルス感染症に関する罹患後症状について」



#### 新型コロナウイルス感染症の罹患後症状とは

WHO(世界保健機関)では「新型コロナウイルスに罹患した人に見られ、少なくとも2カ月以上持続し、また、他の疾患による症状として説明がつかないもの、通常は発症から3カ月経った時点にもみられる」と定義しています。

#### 症状は

疲労感、倦怠感、関節痛、筋肉痛、咳、咳痰、息切れ、胸痛、脱毛、集中力の低下、記憶障害、頭痛、動悸、下痢、抑うつ、睡眠障害、嗅覚障害、味覚障害、腹痛、筋力の低下など

### #6 そろえておきたい備蓄について

新型コロナウイルス感染症などの感染症により、自宅療養や自宅待機となった場合に備えて、各家庭で食料品や日用品は1週間分を目安に事前に準備しておくことで安心です。

#### 食品例

ごはんパック、レトルト食品、即席めん、経口補水液など

#### 日用品例

保険証、トイレトペーパー、ごみ袋、生理用品、オムツ(お子さんがいる家庭)など

#### 薬など

服用中の常備薬、解熱鎮痛薬、抗原検査キットなど

市ホームページ▶

「自宅療養に備えて食料品や日用品などを備蓄しましょう」



### #7 新型コロナウイルス感染症に関する人権への配慮について

茨城県では、新型コロナウイルス感染症の陽性者やその家族および医療従事者などへの不当な差別を禁止しています。

#### 正しい知識を身につけましょう

うわさやSNSなどにはフェイクニュースも紛れています。情報の発信源を確認しましょう。

#### 冷静な行動をとりましょう

感染症の正しい知識を持って、冷静な行動をとりましょう。

#### 思いやりの心を持ちましょう

新型コロナウイルス感染症は、誰にでも感染リスクがあります。不当な差別や偏見、いじめ、SNSでの心ない書き込みなどは決して許されません。一人ひとりが互いの立場に立ち、思いやりの心を持って支え合いましょう。

#### もしも不当な差別を受けたり見かけたりした場合

##### 一般の方

▶特設人権相談窓口 ☎029(301)2613  
(月)～(金)9:00～12:00、13:00～17:00  
※(祝)年末年始を除く

##### 学校関係の方

いじめ・体罰解消サポートセンターへご相談ください  
▶県南地区 ☎029(823)6770  
(月)～(金)9:00～16:30  
※(火)(木)(金)は18:30まで



やさしさの輪

内閣官房▶  
「新型コロナウイルス感染症対策」



茨城県▶  
「新型コロナウイルス感染症に関する人権への配慮について」



### #8 こころの相談

不安な気持ちを一人で抱えず、相談しましょう。

#### こころの相談

大穂保健センター☎029(864)7841  
桜保健センター☎029(857)3931  
谷田部保健センター☎029(838)1100  
(月)～(金)8:30～17:15 ※(祝)、年末年始除く

#### いばらきこころのホットライン

☎029(244)0556(月)～(金)  
☎0120(236)556(フリーダイヤル)(土)(日)  
9:00～12:00、13:00～16:00 ※(祝)、年末年始除く

#### よりそいホットライン

☎0120(279)338(フリーダイヤル)  
毎日24時間対応

市ホームページ▶  
「こころのいのちの相談窓口」



厚生労働省▶  
「悩みがある方・困っている方へ」



### #9 感染症予防にワクチン接種

インフルエンザの感染力は非常に強く、新型コロナウイルスとの同時流行も懸念されます。基本的な感染対策や重症化を防ぐための予防接種が有効です。市では高齢者と小児に対してインフルエンザの予防接種の助成を行っています。詳細は以下のリンクをご参照ください。

市ホームページ▶  
「予防接種助成(高齢者)」



(2023年1月31日まで)

市ホームページ▶  
「予防接種助成(小児)」



(2023年1月31日まで)

首相官邸▶  
「インフルエンザ(季節性)対策」



#### 新型コロナウイルスワクチン接種について

年齢や接種回数によってワクチンの種類や、回数、間隔などが異なります。詳細は市ホームページをご覧ください。  
新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンは同時接種が可能です。それ以外のワクチンは同時に接種できません。同時接種や他のワクチンの接種間隔など、詳細はかかりつけ医にご相談ください。



#### ワクチン接種後も、感染予防策の継続を

ワクチンは、新型コロナウイルス感染症の発症を予防する効果が確認されていますが、その効果は100%ではありません。また、ワクチン接種が進んでいく間は、ワクチン接種をした人と接種していない人(接種できない人)がともに社会生活を営んでいくことになります。市民の皆さんには、引き続き感染予防対策を徹底していただくようお願いいたします。

## #10 生活習慣の改善

生活習慣病は新型コロナウイルスの重症化リスクを高めるとされています。  
コロナに負けない体づくりのためにも、自身の生活習慣を見直してみましょう。

## 食事

1日3食バランスよくとる

食事はからだをつくる基本です。バランスに偏りがないか、自分の食生活を見直してみましょう。

## 主食・主菜・副菜をそろえる



## 野菜をたっぷりとり



## 飲酒は適度に

飲酒は日本酒に換算して1日1合まで  
休肝日は週に2日に



市ホームページ▶  
「調理講習会レシピ集」



## 運動

適度な運動

運動不足は、筋力や骨、心臓や肺の機能の低下にもつながります。  
散歩などの有酸素運動、ストレッチ、筋トレといった運動で健やかな身体を保ちましょう！

## ストレッチ「太ももの裏伸ばし」

- ①椅子に浅く座る。
- ②片足を前に出し、ひざを伸ばす。
- ③胸を張って、体を前に倒す。
- ④ゆっくり10数える。



**Point!** 太ももの裏が気持ちいいと感じるくらいが、ちょうど良いです。

## 筋トレ「ひざ伸ばし」

- ①椅子に座って背筋を伸ばす。
- ②両ひざを合わせる。
- ③ゆっくり片ひざを伸ばし、太ももに力を入れる。
- ④ゆっくりおろす。



**Point!** 太ももに、ぎゅっと力を入れましょう。

市ホームページ▶  
「コロナに負けない体づくり」



## 睡眠・休養

外出の自粛やリモートワークなどにより、自宅で過ごす時間が多くなり、生活が不規則になっていませんか。  
感染症に対する抵抗力を高めるためにも、質の良い睡眠や休養は大切です。



厚生労働省▶  
「睡眠について e-ヘルスネット」



## 人との交流

社会的交流を持つことは、精神的な安心だけでなく、健康を維持することに大きく関連しています。  
感染対策をとりながら、なるべく人と会ったり、電話やメールなどで連絡をとりましょう。

## 口腔ケア

歯と口の健康を保つために、毎食後の歯磨きや、舌や口をよく動かして、口周りの筋肉を保つことも大切です。

## 禁煙

喫煙者は非喫煙者と比較して、新型コロナウイルスの感染で、重症化リスクを高めると報告されています。禁煙をお勧めします。

## #11 新型コロナウイルス感染症に関する相談先

相談内容	相談先	備考
発熱などの症状がある場合に受診できる医療機関について	茨城県新型コロナウイルス感染症受診・相談センター ☎029(301)3200 8:30~22:00 ※(土)(日)(祝)年末年始を含む	受診の際はあらかじめかかりつけ医、または受診・相談センターに電話でご相談ください。 受診の際は必ずマスクを着用してください。
自宅療養中の相談について(療養中の健康相談など)	茨城県陽性者相談センター ☎029(301)4269 8:30~17:15 ☎029(301)5380(体調悪化時のみ対応) 17:15~翌8:30 つくば保健所☎029(851)9287 8:30~17:15 ※平日のみ	体調が悪化した際は、診断を受けた医療機関、陽性者相談センター、保健所のいずれかにご相談ください。
検査キットによる自己検査で陽性となった場合	茨城県陽性者情報登録センター ☎0570(089)015 ▷平日9:30~17:30 ▷(土)(日)(祝)9:30~14:00	登録や登録条件の確認は、県ホームページから行ってください。
市独自PCR検査について	市独自PCR検査専用ダイヤル ☎029(883)1299 9:00~17:00 ※平日のみ	検査は事前予約制です。詳細は市ホームページをご確認ください。
感染症の一般的な問い合わせや相談について	市感染症対策室 ☎029(883)1111(代) 8:30~17:15 ※平日のみ	新型コロナウイルス感染症に関するお問い合わせやご相談がありましたら、お気軽にご連絡ください。

※2022年11月現在の情報です。感染状況などにより、変更や中止となる場合があります。最新の情報は各ホームページからご覧ください

## 日頃から最新の情報をチェックしましょう

新型コロナウイルス感染症に関する情報

茨城県公式  
ホームページ



つくば市公式  
ホームページ



つくば市公式  
Twitter



つくば市公式  
LINE



つくば  
ファンクラブ  
Facebook

