

神戸市感染症情報 ～新型コロナウイルス感染症～

2020年6月9日
神戸市保健所

◆ 新型コロナウイルス感染症 新しい生活に向けて

令和2年5月21日に、兵庫県は緊急事態宣言対象区域（特定警戒都道府県）から解除されました。
感染拡大の第2波にも備え、新しい生活に向けて備えましょう！

◆ 感染予防のポイント

（１）一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離 ②マスクの着用 ③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)**空ける。
 - 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ。
 - 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
 - 外出時、屋内にいる時や会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用。
 - 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える。シャワーを浴びる。
 - **手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**(手指消毒薬の使用も可)
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際は体調管理をより厳重にする。



移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域から移動、感染が流行している地域への移動はさける
- 帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、だれとどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

（２）日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** □ 咳エチケットの徹底 □ こまめに換気
- 身体的距離の確保 □ 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝、体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



（３）日常生活を営む上での基本的生活様式

買い物

- 通販も利用
- 一人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときには、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無し
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭等の親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

（４）働き方の新しいスタイル

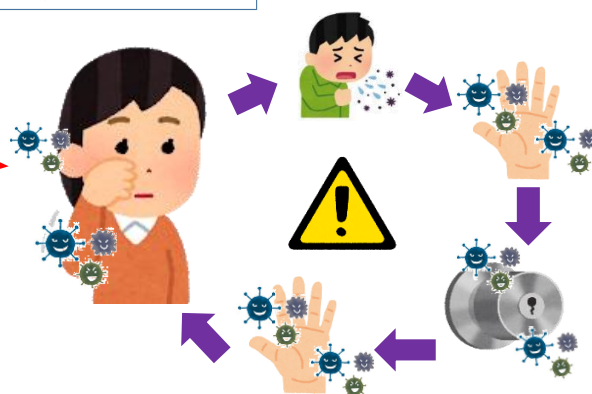
- テレワークやローテーション勤務 □ 時差通勤でゆったりと □ オフィスはひろびると □ 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン □ 対面での打ち合わせは換気とマスク

接触感染に注意！

- 公共トイレのドアノブなどを触った後
- つり革や手すりを触った後

その手、...

気が付かないうちに意外と
触っています！！
自分の癖に気が付いてますか？



鼻、口、目などを、つい触っていませんか？

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人の
ケアをした時



外にあるものに
触った時



イラスト引用：厚生労働省ホームページ https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

- ◆ 下記の内容に当てはまる場合には、新型コロナウイルス専用健康相談窓口、またはかかりつけ医に相談してください。

- ☆ 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかが ある場合
- ☆ 重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
（※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD 等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- ☆ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）

新型コロナウイルスに関する相談窓口

- 新型コロナウイルス専用健康相談窓口
- 各区保健センター

☎078-322-6250

（24 時間対応）

平日 8：45～17：15

	電話番号		電話番号
東灘保健センター	841-4131	長田保健センター	579-2311
灘保健センター	843-7001	須磨保健センター	731-4341
中央保健センター	232-4411	須磨保健センター（北須磨支所）	793-1414
兵庫保健センター	511-2111	垂水保健センター	708-5151
北保健センター	593-1111	西保健センター	929-0001
北神保健センター	981-5377		

○厚生労働省の電話相談窓口 ☎0120-565653（フリーダイヤル） 毎日 9：00～21：00