

令和3年4月8日

〒「郵便番号」
新郷村「住所1」
「住所2」

「氏名漢字」様

新郷村長 櫻井雅洋 (公印省略)

新型コロナウイルスワクチン1回目接種の予約について (お願い)

先般の新型コロナウイルスワクチン接種希望調査実施につきましては、急な調査にもかかわらず、ご回答くださりありがとうございました。

つきましては、村の接種日程等が下記のとおり 決定しましたのでお知らせいたします。接種にあたり、完全予約制となりますので、接種を希望する方は下記をご確認のうえ、お申し込みくださるようお願い致します。安全・安心な接種を行うため、住民のみなさまのご協力をお願いいたします。

記

1. 接種場所等 新郷診療所 (完全予約制)
2. 接種期間 5月11日(火)午後から接種開始
3. 接種する曜日 火曜日(午後)・木曜日(午後)・金曜日(午後)・
土曜日(全日)・日曜日(全日)※別紙の申し込み用紙をご覧ください。
4. 予約の方法 別紙の申込用紙に「接種希望日」や「送迎バスを利用するかしないか」をご記入のうえ、保健協力員に4月19日(月)までにお届けください。(厚生課に直接持参していただいてもかまいません)
5. 用紙の説明 ・ 65歳以上新型コロナウイルスワクチン1回目接種申し込み用紙(ピンク色の紙)
→保健協力員に渡してください ※4月19日(月)まで
・ 予診票、接種券
→接種当日にお持ちください。
※紛失しないよう、ご注意ください。
6. その他 ・ 接種を希望しない方は接種申し込み用紙を提出する必要はありません。
・ 現在、何らかの病気にかかって、治療(投薬など)を受けている方は、かかりつけの医師から、ワクチン接種を受けてよいか確認しておいてください。

ワクチン接種相談窓口

新郷村役場 厚生課 (新郷村総合福祉センター内)
電話 61-7555

※ご質問や不安なことがありましたら、厚生課にお電話をください。

- 予約締め切り日以降（4月24日以降）の申し込みにつきましては、基礎疾患を有する方へのワクチン接種と同時期（7月以降を予定）になります。
- ワクチン接種受付時間は、平日：午後1時～午後4時まで、土日：午前9時～午前11時、午後1時～午後4時までです。
- 予約当日は、**5人集まり次第ワクチン接種となります。**

欠員が出た際は、5人集まるまでお待ちいただくか、再指定した日にワクチン接種となります。

- ワクチンは限られた量しかありません。ワクチンが無駄にならないよう、綿密な人数調整を行っております。希望者全員が指定、希望された日時で接種できるよう、以下のことにご協力ください。

体調不良以外の理由による

当日の急な予約取消、時間帯の変更がないようご協力お願いします。

- 欠員が出た際は翌日以降の希望者へ連絡する場合があります。
- ワクチン接種期間中は送迎バスが運行されます。別紙のバス運行表を参考にし、予約日を設定してください。

村では、安全な接種に努めて参ります。
何卒、皆様のご協力をお願い致します。



ワクチン接種に対し不安や質問がある方は、
事前に相談窓口（厚生課）【61-7555】
までご相談ください。

新型コロナウイルスワクチン 接種のお知らせ

接種費用
無料
(全額公費)



ワクチン接種までの流れ

1 接種可能な時期を確認する

新型コロナウイルスワクチンは、**医療従事者等、高齢者、基礎疾患のある方等**から順次接種を開始する予定です。ご自身の接種の順番をご確認いただき、順番が来るまでお待ちください。

- ※ 国からの発表をお待ちください。厚生労働省のホームページやお住まいの市町村の相談窓口でもご確認いただけます。
- ※ 高齢者や基礎疾患のある方の範囲は裏面をご覧ください。
- ※ 少しお待ちいただく可能性はありますが、接種を希望されるすべての方が接種できるように、ワクチンは順次供給されます。安心してお待ちください。

2 医療機関/接種会場を探す

市町村からの広報やインターネットで、ワクチンを受けることができる医療機関や接種会場を探しましょう。



詳しくは右の **接種総合案内サイト「コロナワクチンナビ」**をご確認ください。

「コロナワクチンナビ」サイトアドレス: <https://v-sys.mhlw.go.jp>



「コロナワクチンナビ」
二次元コード

- ※ 医療機関や接種会場を探すことができない場合は、お住まいの市町村にお問い合わせすることができます。
- ※ 入院中・入所中の方等を除き、ワクチンは住民票のある市町村（住所地）で受けます。住所地以外でのワクチン接種については、裏面をご覧ください。
- ※ コロナワクチンナビで直接予約をすることはできません。

3 予約して、ワクチンを受ける

ワクチンを受けたい医療機関/市町村にお問い合わせください。



お近くの指定医療機関 接種可能なかかりつけ医療機関に直接予約
(電話、インターネットなど)

市町村の接種会場 予約先: 厚生課 0178-61-7555

当日の
持ち物

- ・接種券(クーポン券)
(このお知らせに同封されています)
- ・本人確認書類(運転免許証、健康保険証等)



- ※ 接種前にご自宅で体温を測定し、明らかな発熱がある場合や体調が悪い場合などは、接種を控え、予約した市町村の窓口や医療機関にご連絡ください。
- ※ 肩を出しやすい服装でお越しください。
- ※ ワクチンの効果を十分得るために、同じ種類のワクチンを一定の間隔を空けて2回受ける必要があります。1回目を受けた際、次回接種がいつから可能なのかご確認ください。
- ※ 同封されたクーポン券は、2回分の「接種券」や「予防接種済証」が1枚になっています。毎回、切りはなさず台紙ごとお持ちください。

◎ 高齢者の接種開始

令和3年度中に65歳に達する方(昭和32年4月1日以前に生まれた方)から接種を予定していますが、そのなかでさらに時期を分けることもあります。

◎ 基礎疾患のある方とは

基礎疾患のある方は、高齢者の次に接種が開始される予定です。基礎疾患のある方とは、次のいずれかにあてはまる方です(令和3年3月18日時点)。

1. 以下の病気や状態の方で、通院/入院している方

- | | |
|--|--|
| 1. 慢性の呼吸器の病気 | 8. ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている |
| 2. 慢性の心臓病(高血圧を含む。) | 9. 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患 |
| 3. 慢性の腎臓病 | 10. 神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態(呼吸障害等) |
| 4. 慢性の肝臓病(肝硬変等) | 11. 染色体異常 |
| 5. インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病
又は他の病気を併発している糖尿病 | 12. 重症心身障害(重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態) |
| 6. 血液の病気(ただし、鉄欠乏性貧血を除く。) | 13. 睡眠時無呼吸症候群 |
| 7. 免疫の機能が低下する病気(治療中の悪性腫瘍を含む。) | 14. 重い精神疾患(精神疾患の治療のため入院している、精神障害者
保健福祉手帳を所持している、又は自立支援医療(精神通院医療)
で「重度かつ継続」に該当する場合)や知的障害(療育手帳を所持
している場合) |

2. 基準(BMI 30以上)を満たす肥満の方

※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

※ BMI 30の目安: 身長170cmで体重87kg、身長160cmで体重77kg

なお、同じ時期に、高齢者施設等の従事者への接種も開始される予定です。

◎ 住民票がある場所(住所地)以外での接種について

- ・ 入院・入所中の医療機関や施設でワクチンを受ける方 → 医療機関や施設でご相談ください。
- ・ 基礎疾患(上記参照)で治療中の医療機関でワクチンを受ける方 → 医療機関でご相談ください。
- ・ お住まいが住所地と異なる方 → 実際にお住まいの地域でワクチンを受けられる場合があります。コロナワクチンナビでご確認いただくか、実際にお住まいの市町村の相談窓口にお問い合わせください。

◎ ワクチンを受けるにはご本人の同意が必要です

現在、何かの病気で治療中の方や、体調など接種に不安がある方は、かかりつけ医等とご相談の上、ワクチンを受けるかどうかお考えください。

新型コロナワクチンの有効性・安全性などの詳しい情報については、首相官邸ワクチン特設ページをご覧ください。

官邸 コロナ ワクチン 検索



ホームページをご覧になれない場合は、お住まいの市町村等にご相談ください。

お問い合わせ先

新郷村 厚生課 電話 0178-61-7555
(平日 午前8時15分～午後5時)

新型コロナウイルス感染症は世界的な問題であり、
流行が続いている間は感染を防ぐための注意が必要です。
感染の拡大防止は私たち一人ひとりの行動にかかっています。
そのために、予防について正しい知識を身につけましょう。



【監修】岡部信彦
新型コロナウイルス感染症
対策分科会 構成員
川崎市健康安全研究所 所長

家庭で、職場で、感染を防ぐ行動をとるために

新型コロナウイルス感染症 予防ハンドブック

CONTENTS

感染経路と発症後の経過を知ろう	P2
感染が疑われる場合の対処	P3
感染から身を守り、感染拡大を防ぐために	P4 ~ 5
家庭でケアする場合の注意点	P6
自粛生活が続くときに気をつけたいこと	P7
家庭での消毒液のつくり方／正確な情報を得るために	P8

※令和2年10月時点の情報をもとに作成しています。

感染経路と発症後の経過を知ろう

感染の仕方を知ろう

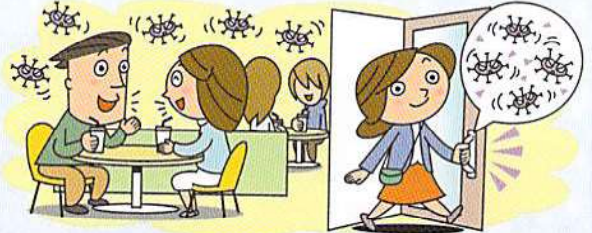
- 新型コロナウイルスは、インフルエンザウイルスなどと同じように、主に飛沫感染と接触感染で感染すると考えられています。
- 飛沫感染とは、感染者の飛沫（咳や大声で出るしぶきやつば）と一緒にウイルスが放出され、未感染者が口や鼻から取り込むことで感染します。
- 接触感染とは、感染者が触れるなどでウイルスが付着した物に未感染者が触って手に付着し、その手で目や鼻、口を触ることによる感染をいいます。

感染しやすい場面 ▶ P4 参照

屋内などで十分な距離を空けられない状況（密閉、密集、密接）で、一定時間を過ごすとき。

ウイルスが付着しやすい場所

ドアノブ、電源スイッチ、エスカレーターのベルト、タッチパネル、つり革など、皆が触れるところ。

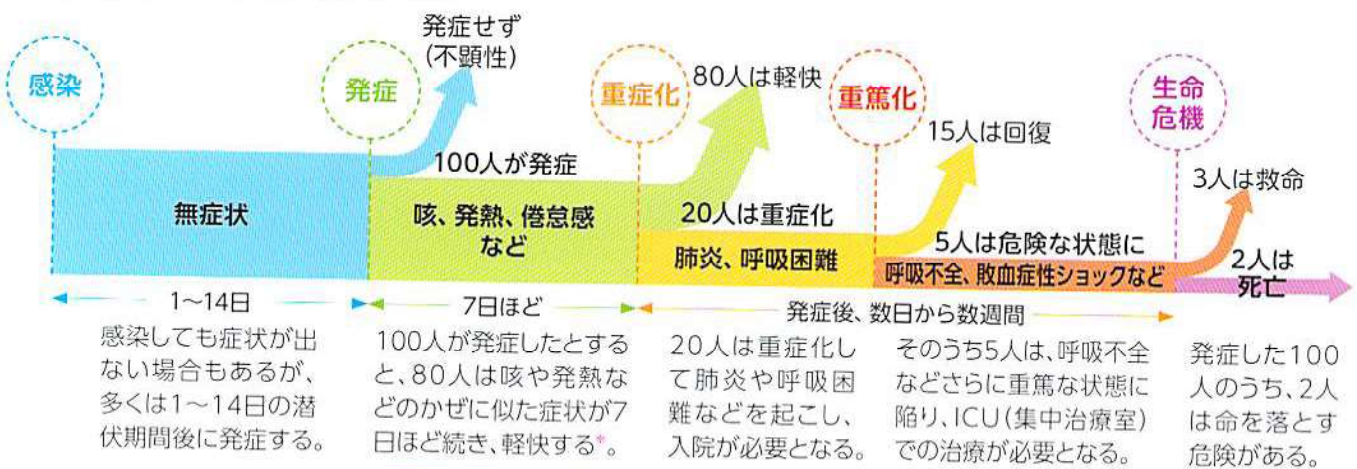


2割の重症化しやすい人がとくに問題

- 新型コロナウイルスは、感染しても症状が出なかったり、発熱や咳などの症状が続いたあと、多くは1週間ほどで回復します。
- しかし、発症者の中で肺炎となり重症化する人が約2割おり、さらに人工呼吸器が必要となるなど危険な状態になる人もいます。また、軽症者のなかから急速に症状が悪化する人がいます。
- とくに、高齢者や慢性の持病がある人などのハイリスク者は、重症化しやすいため、より注意が必要です（下部参照）。



感染から発症後の経過 ※100人が発症した場合の例。



*軽症者のなかから急速に症状の悪化がみられる人もいます。

ハイリスク者の例

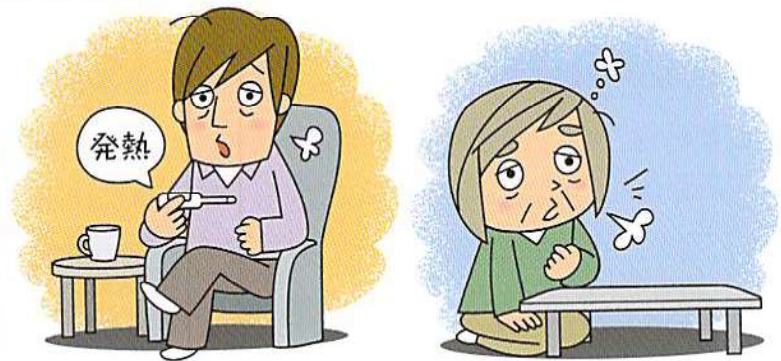
- 高齢者、高血圧・糖尿病・心臓病・腎臓病などの基礎疾患がある人で、とくにそれらの状態が安定していない人
- 免疫抑制剤や抗がん剤などによる治療を行っている人
- 妊娠中の人 など



感染が疑われる場合の対処

症状のめやす

- ✓ 息苦しさ、強いだるさ、高熱、強い味覚・嗅覚異常などの強い症状がある
- ✓ 発熱や咳などの比較的軽いかぜ症状が続く



- 新型コロナウイルスの症状は、一般的なかぜ症状と似ています。
- 「急に息苦しくなった」など、左カコミ上の赤字の症状や、緊急性の高い症状(P6参照)が出たときは、すぐに医療機関に相談してください。

受診・相談センターなどやかかりつけ医などの医療機関への相談のめやす

発熱、咳、息苦しさなど、めやすとなる症状がある

いずれかの強い症状がある場合 または 軽い症状が4日以上続く場合 (ハイリスク者は症状があればすぐに)

保健所などに設置されている
受診・相談センターや
かかりつけ医などに相談

- 症状があるときは、お住まいの地域に設置されている「受診・相談センター」やかかりつけ医などの医療機関に相談しましょう。
- 新型コロナ流行期間は、初診から電話での相談やオンライン診療が可能となっています。かかりつけ医を受診する場合なども、まずは電話で相談しましょう。



3日以内に治まった場合

- 解熱薬などの薬を飲まないで、3日以内に発熱や咳などの症状が治まった場合も、定期的に体温を測るなど、しばらく様子を見ましょう。
- 外出するときは、マスクを着用しましょう。



感染から身を守り、感染拡大を防ぐ

感染防止のために「新しい生活様式」を

●新型コロナウイルス感染症対策専門家会議の提言では、新型コロナウイルス感染症の感染予防と拡大防止のために、長丁場に備えた「新しい生活様式」として次のような実践例を挙げています。

感染防止の3つの基本

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い

くわしい内容は

新型コロナウイルス 新しい生活様式

検索

でクリック!

具体的な生活様式の例

- ◆ 人との間隔は**できるだけ2m(最低1m)**あける。
- ◆ 会話をする際は可能な限り**真正面を避ける**。
- ◆ 外出時や屋内でも会話をするとき、**人との間隔が十分にとれない場合は、症状がなくてもマスク**を着用する。ただし、**夏場は、熱中症に十分注意**する。
- ◆ 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。人混みの多い場所に行った後は、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**流水と石けんで丁寧に洗う**(アルコール手指消毒薬の使用も可)。
- ◆ 毎朝、**体温測定**を行い、**健康状態をチェック**する。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養。



※高齢者や持病があるようなハイリスク者(P2)と会う際には、体調管理をより厳重にする
(厚生労働省資料をもとに作成)

「3つの密」を避けて感染拡大を防ぐ

- 感染予防の大切なキーワードが「3つの密」。密閉、密集、密接の「3密」を避けることが、感染の拡大を防ぎます。
- 1つでも感染の危険は高まりますが、3つの密が重なると「クラスター発生」のリスクがはね上がります。できるかぎり「ゼロ密」を目指しましょう。
- 人がいなくても、共用部分にはウイルスが密に付着しているおそれがありますので、接触後の手洗いなどに注意しましょう。

換気の悪い 密閉空間



★3つの密が重なると、クラスター発生(集団感染)リスクがグンと高まる。

ソーシャル・ディスタンスとは?

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、人との距離を一定に保つ「ソーシャル・ディスタンス(社会的距離)」の取り組みが広がっています。飛沫感染(P2参照)を防ぐ観点から推奨されている距離は2mで、「3密」防止にも役立ちます。



大人数が集まる
密集場所



間近で会話する
密接場面

(厚生労働省資料より)

「マスク」でウイルスの拡散を防ぐ

- 咳やくしゃみをするとき、ほかの人にうつさないようにマスクなどで口や鼻をおさえ、工夫する行為を「咳エチケット」といいます。
- 新型コロナは感染後、発症前からウイルスを放出する可能性があるため、外出時はできるだけマスクを着けましょう(ユニバーサルマスク)。

マスクを取り扱う際の注意

- ★ 外したり捨てたりするときは、ゴムひもの部分だけをもち、マスクの表面には触れないように注意しましょう。
- ★ 外したり捨てたりしたあとは、必ず手指を石けんで洗うか、アルコール消毒をしましょう。
- ★ 感染のおそれのある人のケアで使用したマスクは部屋の外には持ち出さず、部屋の入口に置るか、捨てましょう。

3つの咳エチケット

①

咳やくしゃみなどの症状があるときは、マスクを着ける。



②

マスクがない場合は、ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆う。



③

とっさの場合などは、上着の袖や内側などで口や鼻を覆う。



予防のためのマスク

マスクはある程度感染を予防できると考えられていますが、基本的には感染した人が周囲に感染を広げないために有効な人にやさしいツールです。

「手洗い」は感染予防の基本

動画もありますので参考にしてください。



- ウイルスから身を守り、周囲に広げないためにもっとも重要なのが「手洗い」です。
- アルコール手指消毒薬も予防に効果的です。

手洗いのタイミング

- 家に帰ったとき
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだあと
- ご飯を食べる前後
- 病気の人のケアをしたとき
- 外にあるものを触ったとき など

石けんによる手洗い効果

手洗い		残存ウイルス
なし		約 100 万個
石けんで 10 秒もみ洗い その後流水で 15 秒すすぐ	1 回	数 10 個 (約 0.001%)
	2 回 くり返し	数個 (約 0.0001%)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

正しい手洗い方法

①



手をぬらし、石けんをつけてよく泡立えます。

②



手のひらと甲をのぼすように洗います。

③



指先、爪の間を念入りにこすります。

④



指の間や付け根を洗いましょう。

⑤



手のひらで親指をねじり洗います。

⑥



手首もしっかり洗いましょう。

(厚生労働省資料より)

家庭でケアする場合の注意点

家庭内でのケアの「8つのポイント」

●新型コロナウイルスは家庭内で感染が広がりやすいことがわかっています。厚生労働省は家庭内の感染対策として「8つのポイント」が重要としています。とくに高齢者など重症化しやすい家族に感染を広げないために、感染が疑われる人が出たときは、すぐに実践しましょう。

1 感染が疑われる人と部屋を分ける

5 定期的に換気をする

2 できるだけ限られた人でお世話をする

6 手で触れる共用部分を消毒する (P8参照)

3 全員がマスクを着用

7 汚れたシーツやタオルなどのリネン類、衣類は洗濯する

4 こまめに石けんで手を洗う

8 ゴミは密閉して捨てる

換気の仕方

- 風の流れることができるように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つだったり、ない場合は、扇風機などで工夫しましょう。



★感染が疑われる症状 (P3参照) がある場合は、外出を避けましょう。

★家族および同居者も感染している可能性があります。熱を測るなど健康状態をこまめに観察し、不要不急の外出は避けましょう。外出する際は必ずマスクを着用し、こまめに手を洗いましょう。

緊急性の高い症状を知っておこう

療養中に以下のような症状が現れたら、すぐに医療機関に連絡を!



重症化の前兆となる「緊急性の高い症状」チェックリスト

表情・外見

- 顔色が明らかに悪い*
- 唇が紫色になっている
- いつもと違う、様子がおかしい*

意識障害等

- ぼんやりしている (反応が弱い) *
- もうろうとしている (返事がない) *
- 脈が飛ぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

息苦しさ等

- 息が荒くなった (呼吸数が多くなった)
- 急に息苦しくなった
- 日常生活の中で少し動くと息があがる
- 胸の痛みがある
- 横になれない、座らないと息ができない
- 肩で息をしている、ゼーゼーしている
- 強い味覚・嗅覚の異常がある

*家族から見た様子

(厚生労働省資料などより作成)

自粛生活が続くときに気をつけたいこと

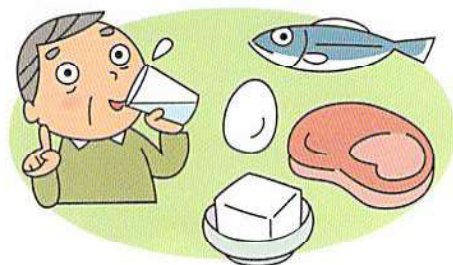
高齢者はフレイル予防も重要

- 高齢期にからだや心の活力が低下した状態を「フレイル(虚弱)」といいます。フレイルの状態になると、要介護状態につながりやすくなります。
- 外出を控えることで生活が不活発になると、高齢者はフレイルに陥る可能性が高まります。次のようなことや歯みがきなど口の清潔などにも気をつけ、フレイル予防に努めることも大切です。

フレイル予防のポイント

食生活

栄養バランスに気をつけ、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質をしっかりとる。また、こまめに水分をとる。



運動

屋内での運動では、スクワットなどの筋力トレーニングやストレッチが効果的。人ごみは避け、一定時間歩く工夫を。



コミュニケーション

電話やビデオ通話などでのおしゃべりもフレイル予防に効果的。認知症予防にもつながる。



(日本老年医学会ホームページを参考に作成)

ストレスがたまりすぎないように注意を

- 自粛生活が長引く中で、ストレスが溜まってイライラしたり、テレビやネットの情報、さらには仕事や生活に不安を感じている人も少なくないようです。
- ストレスや不安が募って家族関係が悪化したり、メンタルヘルス不調を招くことのないように、日々の生活の工夫でストレスを解消しましょう。

ストレス解消の例

- 公園などすいた時間や場所で息抜きを
- 筋トレやヨガなど、自宅で動画を活用する
- お蔵入りしていたDVDを見たり、読んでいなかった本を開く
- この機会に手を付けていなかったところを掃除する
- 深呼吸をする、お風呂の時間を楽しむ工夫をする
- ネットなどでストレス解消の方法を調べる など

ホームページを活用しよう

新型コロナウイルス こころの耳



検索

でクリック!

- ▶ 厚生労働省のホームページ「こころの耳」では、新型コロナウイルス感染症対策として、「こころのケア」や「在宅勤務お役立ちコンテンツ」、経済的な悩みや家族関係の悩みなどの「各種相談窓口」などを紹介しています。
- ▶ そのほかにも新型コロナウイルスとメンタルヘルスに関するさまざまなホームページがありますので、一度閲覧してみてもいいかもしれません。

家庭での消毒液の作り方

～手すり・ドアノブなどの消毒には塩素系漂白剤が有効～

- ドアノブなどの共用部分の消毒には塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）が有効で、市販の漂白剤を濃度0.05%に薄めた溶液で拭くことで消毒できます。この家庭でもつくれる消毒液は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザウイルスやノロウイルスなどにも有効です。

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

- *商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。
- *金属は腐食することがありますので、消毒後は必ず水拭きしてください。

メーカー (50音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水 1L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯) ※ ※次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆっくりと分解し、濃度が低下していきます。購入から3か月以内の場合は、水1Lに本商品10mL(商品付属のキャップ1/2杯)が目安です。
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

ペットボトルを利用すると便利！
ペットボトルのキャップは5mLに相当



- 注意**
- 家庭用手袋を着用して行ってください。 ■ 換気をしてください。 ■ ほかの商品と混ぜないでください。
 - 使用にあたっては、商品パッケージやホームページの説明をご確認ください。
 - このほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。表に無い場合は、商品パッケージやホームページの説明にしたがって使用してください。
 - 薄めた消毒液は使い切りとして、長時間作り置きにしないでください。

(厚生労働省・経済産業省資料より)

正確な情報を得るために

～新型コロナウイルス感染症関連情報～

厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html



厚生労働省 新型コロナウイルスに関する Q&A (一般の方向け)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html



厚生労働省 新型コロナウイルスに関する Q&A (労働者の方向け)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00018.html



首相官邸ホームページ 新型コロナウイルス感染症に備えて

～一人ひとりができる対策を知っておこう～

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>



国立感染症研究所 ヒトに感染するコロナウイルス

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc/2482-2020-01-10-06-50-40/9303-coronavirus.html>



冬の新型コロナウイルス感染予防

新型コロナウイルスは低温、乾燥に強く、インフルエンザのように冬期に感染が広がる恐れがあります。新型コロナウイルスの特徴を知り、感染を防ぎましょう。



新型コロナウイルス感染を防ごう！

- 大人数での会食、集まりを控える。
- 料理、食器の共有はしない。
- 大声、歌でつばを飛ばさない。
- 換気が悪い場所に行かない。
- マスク、手洗い、うがいの徹底 など



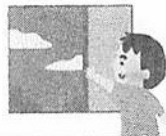
3密(密閉、密集、密接)にならないよう心掛けましょう。

冬の新型コロナウイルス予防方法

換気

★室内を常に換気しましょう

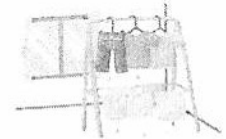
- 換気扇を使い常に換気
- 1時間毎に5分程度、窓を開けて室内全体の換気



加湿

★湿度は40%以上に

- 加湿器の使用や、洗濯物を干して、室内の湿度を保ちましょう。



※南部町医療センター、公立七戸病院では予約制で新型コロナウイルス抗原検査ができます。予約したい方は厚生課までご連絡ください。

※土日・祝日・年末年始等は、役場(78-2111)へご連絡ください。

担当者から折り返し、連絡させていただきます。

「ご家族等が感染流行地域から帰省したが、不安や心配事がある」、「予防方法や健康観察等に関して知りたい」などの相談は、厚生課で受け付けております。

問い合わせ先：厚生課 (61-7555)

《新型コロナウイルス相談窓口について》 発熱などの症状がある場合の 受診方法が変わりました

熱が出た 病院行かず まず電話

発熱等の症状は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の両方で認められ、その症状からどちらの疑いがあるか見分けが付きません。今冬のインフルエンザ流行に備えて、医療機関の受診方法が変わります。

風邪のような症状、発熱、だるさ・息苦しさ

○いつもかかっている病院（かかりつけの病院）がある

電話相談

かかりつけ医などに

電話相談

診療・検査

○かかりつけ医がない
○どこに相談してよいか分からない場合

電話相談

県コールセンター
(新型コロナウイルス感染症コールセンター)
電話 0120-123-801
※フリーダイヤルで24時間受付
(土日・祝日含む)

案内

受診・検査が可能な医療機関

診療・検査

「ご家族等が感染流行地域から帰省したが、不安や心配ごとがある」「予防方法や健康観察等に関して、知りたい」などの相談は、厚生課【61-7555】で受け付けております。

※土日・祝日・年末年始等は、役場(78-2111)までご連絡ください。担当者から折り返し、連絡させていただきます。

問い合わせ先：厚生課 (61-7555)

〈高齢者・基礎疾患をお持ちの方へ〉

新型コロナウイルス感染症 抗原検査の費用の一部を助成します

感染者発生地域への往来や来訪者との接触などにより、感染に不安を抱える方が、自費で新型コロナウイルス感染症の抗原検査を受けた場合に、費用の一部を助成します。

○対象者 検査を受ける日に新郷村に住所があり、次のいずれかに該当する方 ※下記以外の方は、5,000円の補助となります。

①65歳以上の高齢者

②基礎疾患（慢性閉塞性肺疾患、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧症、心疾患、BMI30以上の肥満）
をお持ちの方

○対象検査 豊森県内で実施する新型コロナウイルス抗原定量検査

○対象期限 令和3年3月31日までに受けられた方

○助成額 1回7,500円まで

○助成対象期間 検査を受けた日から3か月を経過する日まで

○申請方法 厚生課で配布している申請書に記入・申請してください。

※申請書は、新郷村ホームページからダウンロードもできます。

○提出書類

- ・申請書
- ・領収書、または医療費証明書等の検査費用が分かるもの
- ・診療明細書、または検査の実施が証明できるもの
- ・基礎疾患をお持ちであることが分かるもの（お薬手帳の写し、診療明細書等）
- ・申請者名義の預金通帳等の写し

※医療機関での抗原検査【南部町医療センター（76-2001）、公立七戸病院（0176-62-2105）】は完全予約制です。詳細は、各医療機関、または厚生課（61-7555）へお問合せください。

※流行時は、検査数が多くなるため、自由診療（自己負担）による検査が難しくなる可能性があります。

※新郷診療所では、上記の検査を行っておりません。

「ご家族等が感染流行地域から帰省したが、不安や心配ごとがある」「予防方法や健康観察等に関して、知りたい」などの相談は厚生課【61-7555】で受け付けております。

問い合わせ先：厚生課（61-7555）