

## ◎ 3つの「密」を避けましょう！

新型コロナウイルス感染症予防対策として、クラスター（集団）の発生を防止することが重要です。日常生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

### ① 換気の悪い「密閉空間」

- 定期的に換気をする  
(1時間に2回以上、数分間程度)
- ドアや屋外に通じる窓を2か所以上開ける
- 換気扇やエアコンなどの空調を利用する

### ② 多数が集まる「密集場所」

- 参加者同士が腕の長さ以上離れる距離を保つ
- 席を2m以上離す
- 入退場に時間差を設けるなど、人の動きを工夫する
- 席の配置を工夫する（互い違いに座る）

### ③ 間近で会話や発声をする「密接場面」

- 家族以外の多人数での会食などは避ける
- 対面での会議などが避けられない場合には、十分な距離を保ち、マスクを着用する



3つの条件がそろった場所がクラスター（集団）発生リスクが高い！

共同で使う物品には消毒を行ってください。

## 【新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安】

### ■相談の目安は？

- 次のいずれかに該当する人は、「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。
- 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く人（解熱剤を飲み続けなければならない人も同様）
  - 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある人

### ■早めの相談が必要な人は？

- 高齢者
- 透析を受けている人
- 糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）の基礎疾患がある人
- 免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている人

上記の人たちは、重症化しやすいため、相談の目安の症状が2日程度続く場合は、「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。  
※妊婦については、重症化しやすい人と同様に早めに相談をしてください。

※小児については、現時点で重症化しやすいという報告はないため、目安どおりの対応をお願いします。

### ■医療機関を受診する際の注意点は？

- 「帰国者・接触者相談センター」から受診を勧められた医療機関を受診する
- 複数の医療機関を受診しない
- 事前に電話をしてから受診する
- マスクの着用、手洗い、咳エチケットを徹底する

※「帰国者・接触者相談センター」の連絡先は、5ページ「新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ」をご確認ください。

### 【電話・オンラインによる診療】

電話やスマートフォン等で、診察や服薬指導等の取り扱いができるようになりました。

#### ■診療の手順

##### ①診療内容の確認

かかりつけ医、最寄りの医療機関に相談（電話）

##### ②事前の予約 電話やオンラインで予約

##### ③診療 医療機関から着信またはオンライン接続で診療

##### ④診療後

医療機関への来訪の推奨または薬の処方

※医療機関によって異なる場合があります。