

## 発熱時の 受診方法

# まずはかかりつけ医に電話でご相談ください

季節性インフルエンザ流行期です。

発熱等の症状が出た場合は、落ち着いてまず、かかりつけ医に必ず電話で相談しましょう。

症状：発熱やせき、息苦しさ、倦怠感(だるさ)、味覚異常など

必ず電話で相談

かかりつけ医・身近な医療機関

●対応できる場合  
診察・検査

●対応できない場合  
相談を受けた医療機関  
が診察・検査ができる  
医療機関を紹介します。

かかりつけ医がない方や夜間など  
どこに電話してよいか迷った場合

受診相談センター  
☎0570-052-092  
※24時間対応  
※帰国者・接触者相談センターから名称が変更



## 冬の感染防止対策～7つの基本～

皆さん一人ひとりの感染症対策が大切です。

### ①身体的距離の確保

- ・人との間隔はできるだけ空けましょう。
- ・会話をするときには、できるだけ真正面を避けましょう。

### ②マスクの着用・咳エチケット

- ・外出時や屋内でも会話をするときには、症状がなくてもマスクを着けましょう。

### ③手洗い

- ・家に帰ったら、まずは手や顔を洗いましょう。
- ・30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗いましょう。
- ・こまめに手を洗い、手指消毒もしまししょう。



### ④換気と加湿

- ・こまめに換気しましょう。
- ・風の流れることができるよう、2方向の窓を開けましょう。
- ・窓が1つしかない場合は、入り口と窓を開けましょう。
- ・適度な湿度(40%以上を目安)を保つと効果的です。

### ⑤3密の回避

- ・密集回避、密接回避、密閉回避

### ⑥適切な運動や食事

- ・免疫力を高めるため、十分な休養とバランスの取れた食事、適度な運動を心がけましょう。
- ・冬は夏に比べて水分摂取量が減るため、水分摂取を心がけましょう。

### ⑦健康チェック

- ・毎朝、体温測定しましょう。
- ・発熱やかぜの症状があるときは、無理せず、自宅で療養しましょう。

## 新型コロナとの闘いを乗り越える「オールとちぎ宣言」

新型コロナは、誰もが感染しうる病気です。私たちが闘っているのは、ウイルスであり、人ではありません。感染された方やその家族等への偏見や差別、誹謗中傷等は、対象となる人の心身を深く傷つけ、平穏な生活を脅かすばかりでなく、差別を恐れて受診をためらうなどの行動につながり、さらなる感染の拡大という負の連鎖を招きかねません。

県と市町は、県民の皆さまと一緒に、大切な人や暮らしを守るため、“おもいやり”と“やさしさ”を持って、新型コロナとの闘いを乗り越えていくことをここに宣言します。

- 感染された方やその家族などに対する差別、誹謗中傷等は、決して許しません！
- 医療従事者をはじめ、わたしたちの健康や暮らしを支えるために奮闘されている方々に心から感謝し、エールをおくりまします！
- 県外から来られる方々を非難せず、お互いに尊重し合います！
- 県民の皆さまとともに、互いの立場を思いやる心とやさしさを忘れず、新型コロナとの闘いを乗り越えていきます！