

4 体調不良の方は、自宅で休養を



風邪症状（発熱、咳、鼻水など）がある場合は、外出を控え自宅で休養をとりましょう。職場などに行かないでください。

気になる症状のある方は、4 ページ「体調不良を感じ『新型コロナに感染したかも』と思ったら」を確認し、帰国者・接触者相談センター（中部保健所 ☎938-9701）にご相談ください。

5 手で触れる共用部分の消毒を心がけよう

ウイルスは物についてもしばらく生存しているため、ドアノブ等の共用部分を消毒しましょう。消毒用のアルコールが無い場合は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤（500 mlの水に、ペットボトルキャップ1杯の漂白剤）で拭いた後、水拭きしてください。詳細な消毒方法は、市のホームページに掲載されています。ご参照ください。

check!



6 健康管理に気をつけましょう。

基礎疾患がある方（糖尿病、心不全、呼吸器疾患等をお持ちの方、透析を受けている方）が感染した場合、重症化する恐れがあるため、日頃からバランスの良い食事・睡眠・休養・軽い運動（散歩など）を行い、健康管理に努めましょう。

ご家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合には

- ①部屋を分けましょう。（難しい場合は、マスクの着用と十分な換気をしましょう）
- ②感染者のお世話はできるだけ限られた方にしましょう。（基礎疾患のある方、免疫の低下した方、妊婦の方は避けましょう）
- ③使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- ④体液や汚物に触れる際は、手袋とマスクを着用しましょう。
- ⑤ゴミは密閉して捨てましょう。
- ⑥タオル、シーツ、食器などの身の回りのものは共用しないようにしてください。
- ⑦外部からの不要不急な訪問者は受け入れないようにしてください。

（厚生労働省「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～」抜粋）
（国立感染症研究センター「新型コロナウイルス感染症、自宅療養時の健康・感染管理（2020年4月2日）」抜粋）



転勤・進学などで来県来県される方へ

転勤・進学でやむを得ず来県される方は、到着後2週間の健康観察を行うとともに、その間の外出や人との接触を控えてください。家族にうつさないような対策、外出自粛の徹底をお願いします。県民の皆様におかれましても、感染拡大防止のため、県外への不要不急の渡航を控えるようお願いいたします。（令和2年4月8日 沖縄県知事コメント抜粋）

感染症内科医からの「感染予防のススメ」

4月3日、FM うるまのラジオ番組で、中部病院感染症内科医の横山周平先生が新型コロナウイルス感染対策について、説明しています。右のQRコードからアクセスし、ぜひ聞いてみてください。

※動画提供：FM うるま



新型コロナウイルス感染症から自身と大切な人を守るために

問い合わせ
こども健康課
☎989-0220

新型コロナウイルス感染症が日本全国で発生し、沖縄県にも緊急事態宣言が発令されています。うるま市でも感染者が確認されており、感染するリスクは私達の身近に迫っています。

新型コロナウイルス感染症対策のため、一人ひとりが日常生活で取り組めることをお伝えします。

1 不要不急の外出は自粛してください。

感染拡大を防止するため、食料品の買い物などの必要な場合を除き、不要不急の外出を控えてください。一人ひとりの行動が感染拡大を防ぐことに繋がります。やむを得ず出かける場合は、必ずマスクを着用し、人との距離を2m以上開けてください。

2 3つの密を避けて行動してください。

①換気の悪い密閉空間



②多数が集まる密集場所



③間近で会話や発声をする密接場面



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

出典元：首相官邸 HP の内容を加工して作成

3 丁寧な手洗い、手指消毒、咳エチケットを心がけましょう。

①手洗い

正しい手の洗い方

②咳エチケット

3つの咳エチケット



正しいマスクの着用



出典元：首相官邸 HP の内容を加工して作成