

自宅療養中で支援者のいない方へ

生活物資を 無料でお届け!

新型コロナウイルス感染症により、自宅療養をされている方や濃厚接触者のため自宅待機を強いられている方に対し、必要としている日用品等の生活物資をお届けします(市内配送のみ)。

対象の方はご検討ください。



詳しくは
こちら▶

実施期間 9月6日(月)～11月30日(火)

午前9時～午後5時 / 平日のみ

対象者 うるま市に住民登録がある方、新型コロナウイルス感染症の陽性者、または濃厚接触者となり、自宅療養または自宅待機中の方。(親族等からの支援を受けることが困難な方に限る。)

申込み先 健康支援課 ☎973-3209

※お申込受付より3～4日以内にお届けします。

LINE を活用したワクチンを無駄にしないための取り組み

新型コロナワクチン 集団接種 当日キャンセル待ち

うるま市が行う集団接種会場で、接種当日の急な予約のキャンセルなどによりワクチンが余った場合、市公式 LINE を活用して当日接種が可能なキャンセル枠についての情報発信を行い、接種希望者の募集を行っております。

キャンセル待ちの方針の詳細については、市公式ホームページをご確認ください。

新型コロナワクチンの接種予約 キャンセル時の方針 ▶



うるま市
公式 LINE アカウント
無料 FREE



うるま市 LINE

問い合わせ うるま市役所 企画部 秘書広報課 ☎973-5079

感染者が出た場合の

自宅での感染予防8つのポイント

できるだけ部屋を分けましょう

- *感染した方が療養する部屋と他の家族がいる部屋をできるだけ分けましょう。換気の良い個室が望ましいですが、難しい場合は、できる限り距離を保ち、仕切りやカーテンを利用するなど、可能な限りウイルスの飛沫を防ぐようにしましょう。
- *感染した本人は、自宅内でもできるだけ部屋から出ず、必要最小限の行動にとどめましょう。
- *食事はできるだけ自分の部屋でとります。食事の介助や付き添いが必要な場合は、お部屋の換気を十分に行い、介助する方はマスクを必ずつけましょう。

身の回りのお世話や看病は

- *看病をする人を限定(可能ならお1人で)することで、接触リスクを減らすことができます。
- *お部屋に入るときや看病するときは、感染した本人も、看病する人も、どちらも必ずマスクをつけましょう。
- *体を拭いたり体液や排泄物に触れるときは、プラスチック製の使い捨て手袋やエプロンを使用しましょう。
- *部屋を出たあとはすぐに手を洗いましょう。

家族全員マスクをつけましょう

- *感染した本人、家族の両方がマスク(可能な限り不織布マスク)をつけることで、ウイルスの拡散を防ぎます。
- *使用したマスクは他の部屋に持ち出さず、すぐに捨てるようにしましょう。
- *手洗いや消毒をする前に、ご自身のマスクの外側の面や目・口に直接触れないように注意しましょう。

ゴミは密閉して捨てましょう

- *感染した本人が使用したティッシュやマスクなどは、すぐにビニール袋にいれましょう。
- *ゴミ箱は本人専用のものを用意しましょう。
- *捨てる時はビニール袋の口をしっかりと縛りましょう。その際、中のゴミに触れないように注意しましょう。
- *作業後はよく手を洗いましょう。

小まめに手洗いをしましょう

- *流水とせっけんで小まめに手洗いをします。
- *手拭き用のタオルは共有せず、感染した本人と他の家族のタオルを分けましょう。
- *トイレや洗面所など、家族が共有する場所では、感染した本人の使用後、手で触った可能性のある場所を消毒しましょう。

日中はできるだけ換気をしましょう

- *お部屋は定期的に換気をしましょう。
- *常時窓を開けるか、難しい場合は1時間に1回、10分程度大きく窓を開けて空気を入れ替えます。
- *エアコンや換気扇を回して、空気の流れを作りましょう。

共有部分の掃除・消毒をしましょう

- *共有場所は十分換気をしましょう。
- *手すり、テーブル、ドアノブ、照明のスイッチやリモコン、洗面台やトイレのレバーなど、よく触れる場所を消毒します。
- *感染した本人には、部屋の外ではあちこち触らせないようにしましょう。
- *食器やタオル、シーツ類の共有は避けましょう。
- *お風呂の順番は、感染している本人を最後にしましょう。
- *浴室は洗剤とシャワーで洗い流すと良いでしょう。

汚れたリネン衣服を洗濯しましょう

- *本人のタオルやシーツ衣類など、通常の洗濯を行って大丈夫です。
- *汚れたリネンや衣服に触れる場合、手袋とマスクを着用しましょう。
- *洗濯後は完全に乾かしましょう。乾燥機を利用することも有効です。
- *汚れがひどい場合は熱湯消毒してから洗濯すると良いでしょう。

家庭内での感染
拡大に注意しよう!

