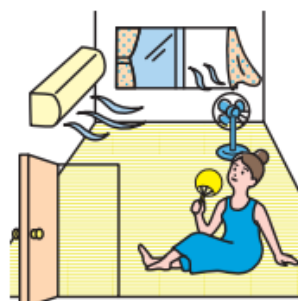


～夏の感染対策について～

夏休みやお盆期間中は、旅行や帰省、イベントの参加などで、普段より人と接する機会が増えます。高齢者など重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、日頃より、**感染予防を心がける**とともに熱中症対策を講じるなど、**体調管理に十分気を付けて**この夏をお過ごしください。

感染対策のポイント



◆ 効果的な換気の実施

熱中症予防にエアコンの活用は有効ですが、**エアコン使用時も、換気を実施**しましょう。換気扇等の機械換気ができない場合は、30分に1回程度、窓開け換気を実施してください。

※対角線上に2方向の窓を開けるとより効果的です。窓が1つしかない場合は、ドアを開けて扇風機等を窓の外に向けて使用してください。

◆ 手洗い等の手指衛生

感染症はウイルスの付着した手が粘膜に触れることなどで発症するため、**帰宅時や食事前の手洗いが有効**です。すぐに手洗いができない状況では、アルコール消毒も有効です。

◆ マスク着用が効果的な場面

医療機関や高齢者施設、混雑したバスや電車では**マスクの着用が効果的**です。また、発熱や倦怠感がある場合にやむを得ず外出する際は、マスクを着用しましょう。

◆ 体調不良時は外出を控えましょう

風邪等の症状がある場合は、抗原検査キットでセルフチェックを実施して、**陽性の場合、一定期間外出を控えることが推奨**されています。また、陰性の場合でも、体調不良時は無理をせず安静にしましょう。

重症化リスクの高い方（高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦など）、**症状が重いなど受診を希望される方**は、医療機関に連絡しましょう。

○ 最新の情報は「新型コロナウイルス感染症対策ポータル」をご覧ください！
<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenfuku/kansenshou/ncov/covid19-chiba-index.html>

ポータルサイトのQRコードはこちら

○ 「千葉県新型コロナウイルス感染症相談センター」を開設しています！
発熱など心配な症状が出たときや自宅療養中に症状が重くなったときの相談など
受付時間：24時間（土日祝日含む毎日）TEL：0570-200-139

