

ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

TMG Toda Medical Group
戸田中央医科グループ

Vol.25
2020年5月発行

NO! 3密

— 3つの密を避けて行動を —

新型コロナウイルスの感染拡大の予防対策として厚生省からの注意喚起

①換気の悪い 密閉空間



- ・窓を開けて換気をする
- ・可能であれば2方向の窓やドアを同時に開ける

②多数が集まる 密集場所



- ・スーパーや病院の待合室など、必要時の外出で人が多い時は一旦外で待機する

③間近で会話する 密接場面



- ・人と会話する時には必ずマスクを着用する
- ・最低でも2mの距離を保つ

接触減らす買物5つのポイント

緊急事態宣言が発令されている今、とにかく人との接触を8割減らすことが求められています。生活必需品の買い物は外出自粛の対象ではありませんが、「買い物」が要注意のポイントになっています。

- ① 混んでいる時間帯はできるだけ避ける
- ② 年金受給日やポイント倍デーなど、人が多そうな日を避けていく
- ③ 買いたいものを事前にリスト化しておく
- ④ 必要最小限の人数で入店する
- ⑤ 他の人と距離をとって買いまわる



新型コロナウイルス感染症 にかかったと思ったら 【帰国者・接触者相談センター】へ

■「帰国者・接触者相談センター」では新型コロナウイルス感染症が疑われる方の相談を受け付けています。下記の1～2いずれかの要件を満たす方

1. 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている方（解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です）
2. 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方

※高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合

帰国者・接触者相談センターの連絡先は各都道府県のホームページをご参照ください

〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-11-6 イースト1102

☎ : 04-2951-3667

関連施設：東所沢病院