

いなべ市在住の皆様へ

# 新型コロナウイルス感染を 心配されている方へ

困った事があったら・・・

いなべ市役所健康こども部 健康推進課

へご相談ください



0594-86-7824(平日 8:45~17:15)

## 相談

- ・感染に関する困り事、質問等がある時
- ・陽性と言われてから当日中に保健所から連絡がない時
- ・保健所に電話が繋がらない時

## 貸し出し

- ・健康観察が出来ない時（パルスオキシメーター、体温計がない等）

## 買い物支援

- ・食料品・生活物品がない時
- ・薬（ドラッグストアで購入可能な物）がない時

※濃厚接触者の方も対象となります。お困りの方はご相談下さい。

### ①部屋を分ける

食事や寝るときも、別室としてください。部屋を分けられない場合は少なくとも2m以上の間隔を保つ、仕切りを設置するなどを勧めます。



### ②感染者のお世話は限られた方で行う

心臓・肺・腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが、感染者のお世話をするのは避けてください。



### ③家族全員がマスクを着ける

使用したマスクは、他の部屋へ持ち出さないでください。マスクを外した後は、必ずせっけんで手を洗いましょう。(アルコール消毒可)



### ④こまめに手を洗う

こまめにせっけんで手を洗い、アルコールで消毒しましょう。洗っていない手で、目・鼻・口などを触らないようにしてください。



## 他の家族に感染させない8つのポイント

### ⑤換気をする

定期的に換気してください。少人数であっても、共有するスペースは、窓を開け放しにするなど、十分換気しましょう。



### ⑥手で触れる共用部分を消毒する

共用部分(ドアノブなど)は薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。



### ⑦汚れたシーツや衣類を洗濯する

体液で汚れたシーツやタオル、衣服を取り扱う際は、手袋とマスクを着けましょう。特にタオルは、洗濯前のものを共用しないように注意しましょう。



### ⑧ごみは密閉して捨てる

鼻をかんだティッシュや使用済みマスクなどは、すぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは、密閉して捨ててください。ごみ捨て後は、直ちにせっけんで手を洗いましょう。



## 自宅療養中に必要な物品 (大人1人2週間分)

自宅療養中は外出できません。親戚や友人に頼みましょう。どうしても難しい場合は市役所へご相談下さい。

### 食料品

- お米 4kg～
- レトルト食品 8パック
- カップラーメン 6個程度
- 麺類 2袋
- 缶詰 (調理不要のもの) 20缶
- 水 2L×14本
- スポーツ飲料 500ml×14本
- 果物缶詰 4～6缶
- ゼリー 適量
- 冷凍食品 適量
- 栄養補助食品 適量
- 調味料一式 適量



### 日用品

- 常備薬 (通院中の方は、かかりつけ医へご相談ください。)
- 体温計
- アルコール消毒, ビニール手袋
- マスク
- ごみ袋
- ティッシュペーパー, ペーパータオル
- トイレットペーパー
- 生理用品
- 洗剤
- 手洗い石鹸
- オムツ (乳児・介護用)
- 粉ミルク (乳児用)

