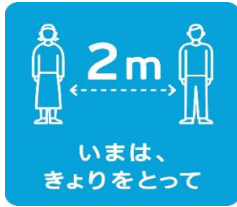


感染予防基本項目



正しくマスクを使い、感染防止対策の効果を高めましょう！

正しいマスクの使い方・着脱手順

- 不織布マスクは原則使い捨て・1日1枚程度の使用。（入手困難な時以外は、洗濯したり消毒するなどして再利用することは勧められていません。）
- 他人とマスクを共有しない。
- マスクには表、裏、上下があります。製品によって異なる場合もありますので確認しましょう。
- マスクをつける前、外した後は手を洗いましょう。

装着の手順

- ① プリーツを下向きにして顔に当てます。
 - ・ プリーツ部分が上向きになると、ウイルスや花粉、ほこりが溜まる恐れがあります。
 - ・ マスクをつける前に、鼻ワイヤーを曲げておくとマスクを着けた後に隙間がでにくくなります。
- ② 鼻ワイヤーを押さえます。
 - ・ 鼻のカーブに沿って隙間ができないように、密着させます。
- ③ プリーツを顎まで伸ばします。
 - ・ 顎の下までマスクを延ばすことによって、マスクと顔の隙間を少なくできます。

正しいマスクの着け方

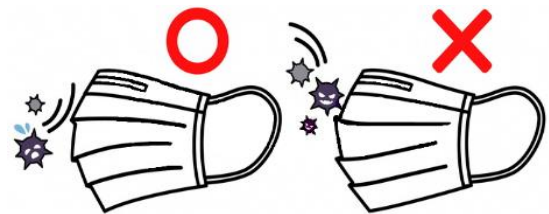


はずす手順

- ① マスクの表面に触れないように耳ゴムをつか
- ② マスクの表面は汚染されている物として触らないようにして捨てます。

知ってる？ マスクの 表とウラ

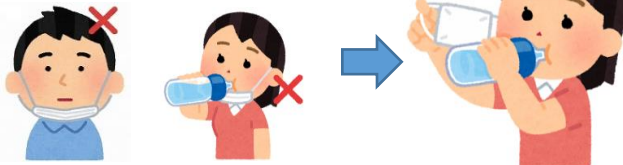
一方向のプリーツマスクはプリーツが上から下に向かって階段状に見える側が表です。上下から中央に向かってプリーツがあるものは、プリーツが凸型に見え、広げた時に中央が膨らんで張り出す形になっている方が表



この付け方では効果半減!!

×1: 顎にかけた状態の「アゴマスク」

水分補給するときなどに行いがちですが、片側の耳ゴムを外して顔を出し、水分補給するようにしましょう。



×2: 鼻が出た状態の「鼻マスク」

息苦しいときなど、飛沫が跳ばなければ良いと口元だけマスクする方がいます。

鼻の粘膜からウイルスが侵入する危険があり、せっかくマスクをしていても効果が半減してしまい



★捨てる時まで気を抜かない！

廃棄の際には、ビニール袋に入れて捨てるか蓋つきのゴミ箱に入れるようにし、マスク表面に付着した汚れに触れる危険性を少なくするようにしましょう。

夏のマスクは 熱中症の対策も忘れずに！

夏は特に気温が高くなるので、人との距離が2m離れることが可能な場合は時々マスクをはずして、熱中症の対策をすることも重要です。また、マスクをしていると、のどの渇きを感じにくいため、意識して水分補給を行うようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症に伴う世帯・個人向け各種支援のご案内

給付	全ての方々に	特別定額給付金	一律1人あたり10万円 申請受付は8/18まで 未申請の方はお早めに	市総務課総務係 ☎52-3170 平日8:45~17:30
	子育て世代の方々に	子育て世帯への臨時特別給付金(1回限り)	児童手当受給世帯に対して 子ども1人あたり1万円 公務員以外申請不用	市教育課 子ども・子育て支援係 ☎57-7582 平日8:45~17:30
	ひとり親世帯の方々に	ひとり親世帯臨時特別給付金(1回限り)	児童扶養手当受給世帯等に対して 5万円(第2子以降は1人あたり +3万円申請不用)さらに、 収入減の場合+5万円(申請必要)	
	離職・休業等による収入減で家賃の支払いにお困りの方	住居確保給付金	原則3か月、最長9か月 家賃相当額を支援 (一定の要件を満たしている方)	地域支援センター ライフネットゆうばり ☎0120-050-750 平日9:30~17:00 市生活福祉課生活保護係 ☎52-3177 平日8:45~17:30
	アルバイトの収入減で学業継続が厳しい	学生支援緊急給付金	大学・短大・高専・専門学校生等1人あたり 20万円(住民税非課税世帯) 10万円(上記以外)	各学校の学生課等の窓口
貸付	収入減で生活が 苦しい	緊急小口資金貸付 【特例貸付】	1世帯につき1回限り 10万円以内 (場合により20万円以内)	夕張市社会福祉協議会 ☎56-6004 平日8:30~17:00
		総合支援資金貸付 【特例貸付】	単身世帯 月15万円以内 2人以上世帯 月20万円以内 いずれも3か月以内	
猶予・ 減免	収入減で保険料が 払えない	減免・猶予	国民健康保険料・ 後期高齢者医療保険料	市市民課健康保険係 ☎52-3105
	生活が苦しく 税、公共料金等が 払えない	猶予・減免	介護保険料	市保健福祉課介護保険係 ☎52-3164
		猶予	市営住宅料	市建設課建設住宅係 ☎52-3119
		猶予	市税	市税務課収納係 ☎52-3129
		猶予	上下水道料	市土木水道課庶務係 ☎52-3152
電気・ガス・電話料・NHK受信料	各事業者にお問合せ下さい			
生活 にお困り の方	生活全般が苦しく 見通しが立たない	生活困窮者自立支援	様々な課題を抱える方に対して 一人ひとりの状況に合わせた 包括的な支援	地域支援センター ライフネットゆうばり ☎0120-050-750 平日9:30~17:00
		最低生活の保障と 自立支援	生活費、住居費等の保護	市生活福祉課生活保護係 ☎52-3177 平日8:45~17:30
こころの 相談	生きていくのが つらい	こころの悩みに 寄り添う相談	電話、Fax、チャットやSNS による相談にも対応	よりそいホットライン ☎0120-279-338 https://www.since2011.net/yorisoi/ 年中無休・24時間
	DVに悩んでいる		電話、メール、チャット による相談に対応	DV相談+ (プラス) ☎0120-279-889 https://soudanplus.jp/ 電話・メール24時間
健康 相談	感染予防対策 ・健康の相談	感染予防他、健康 についての相談	保健師・栄養士による健康相談	市保健福祉課保健係 ☎52-3106 平日8:45~17:30

この他にも様々な支援策が掲載されています。▶内閣官房HP <https://corona.go.jp/>

スマホをお持ちの方…

厚生労働省より新型コロナウイルス接触確認アプリCOCOAの紹介

**COCOAは、新型コロナウイルス感染症の感染者と
接触した可能性について、通知を受け取ることができる
スマートフォンのアプリです。**

アプリのインストールや詳しい情報は
こちらから

- 1m以内、15分以上の接触を自動記録(14日間)
- 互いが分からないようプライバシー確保
- 検査の受診など保健所のサポートが早く受けられる。
- 利用が増えることで感染拡大防止が期待されます。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html

厚生労働省 接触確認アプリ

検索

新型コロナウイルス感染症 相談・受診の目安

発熱やせきなど軽いかぜ症状がある

※発熱・せき・たん・のどの痛み・鼻汁・消化器症状(嘔吐・下痢)など
・学校や会社を休むなど、外出を控える
・毎日、体温を測り記録

強いだるさ
息苦しさ
高熱等



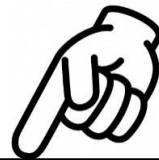
症状が続いたら相談

4日以上続く、解熱剤を飲み続けている場合は**必ず**相談

高齢者、妊婦、糖尿病、心不全、呼吸器疾患など持病がある方、透析患者、免疫抑制剤、抗がん剤等を使用している方

すぐに相談

ここに目を!



すぐに相談



子どもについては、水分や食事がとれない等受診を迷う場合、かかりつけ小児科医にTEL相談

【帰国者・接触者相談センター】へ電話で相談します

◎岩見沢保健所 【電話番号】0126-20-0122
(平日 8:45~17:30)

◎北海道保健福祉部 【電話番号】011-204-5020
(24時間受付)

センターでは一般相談も対応しています。症状などで不安な方の相談も可能です。

かかりつけ医が相談に応じる場合もあります。日頃の診療の際に確認しておきましょう。

感染の疑いがある場合

帰国者・接触者
外来

検査については個別に判断します



感染の疑いが低い場合

一般の
医療機関

かかりつけ医など

※医療機関を受診する際は、**必ず事前に連絡をした上で**マスクを着用してください。

【ミニ知識】

濃厚接触者とはどのような人でしょうか? 濃厚接触者となった場合、どんなことに注意すればよいですか?

濃厚接触者は、新型コロナウイルスに感染していることが確認された方と近距離で接触、或いは長時間接触し、感染の可能性が相対的に高くなっている方を指します。重要な要素は1.距離の近さと2.時間の長さです。必要な感染予防対策をせずに手で触れること、対面で互いに手を伸ばしたら届く距離(1m程度以内)で15分以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられます。濃厚接触者かどうかは、関係性、接触の程度などについて保健所が調査を行い、個別に該当するかどうかを判断します。マスクの有無、会話や歌唱など発声を伴う行動や対面での接触の有無など「3密」の状況等により、感染の可能性は大きく異なります。

濃厚接触者と判断された場合、保健所の指示に従ってください。濃厚接触者は感染している可能性があることから、感染した方と接触した後14日間は、健康観察を行い、不要不急の外出は控えてください。

