

コロナの自宅待機時に気をつけること

◎ 受診・相談センター

症状が悪化した場合や、相談する医療機関に迷う場合には電話を！！

● 長久手市，瀬戸市，尾張旭市，日進市，東郷町，豊明市

平日：9：00～17：30	0561-21-1699（瀬戸保健所）
平日夜間：17：30～翌9：00， 土・日・祝日	052-526-5887（夜間・休日相談窓口）

● 名古屋市

毎日：24時間体制	050-3614-0741（コールセンター）
-----------	------------------------

● 上記以外の自治体

厚生労働省ホームページ「受診・相談センター/診療・検査医療機関等」から検索

◎ 家の中でも**3密を避ける**ようにして過ごしましょう。

健康状態を確認しましょう

- ・1日2回体温を測りましょう。
- ・症状の確認をしましょう。



感染者と部屋を分けましょう

- ・分けられない場合は、距離を保つ、寝る時に頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ・トイレ，お風呂など共有場所の利用は最小限にしましょう。

家の中でもマスクをしましょう

定期的に換気をしましょう

こまめに手洗いをしましょう

- ・石けんと流水の手洗いまたはアルコール消毒をしましょう。
- ・目，鼻，口の周りを触らないようにしましょう。

食事は別室で食べましょう


- ・別室で食べられない場合は工夫しましょう。
 - ➔ 食事をする時間をずらす
 - ➔ 席の配置を対面にしない

タオルは共用しないように注意しましょう。



- ・洗濯物は，感染者のものと分けて洗う必要はありません。

ゴミは密閉して捨てましょう

- ・鼻をかんだティッシュは  ビニール袋に入れ密閉しましょう。
- ・その後はすぐに手洗いをしましょう。