

多摩市からのお知らせ

対策全般に関すること：防災安全課（☎338-6802）

令和2年4月15日発行

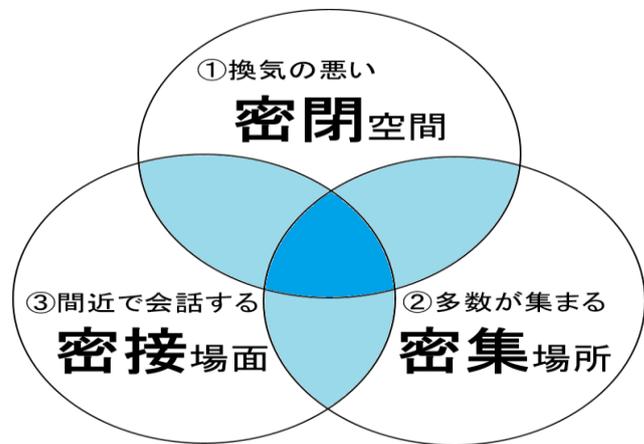
感染予防・受診・相談・新型コロナウイルスの一般的な事項に関すること：健康推進課（☎376-9111）

新型コロナウイルスに負けない！

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、政府から緊急事態宣言が発令されましたが、一人ひとりが感染予防をするとともに、ご自身やご家族で新型コロナウイルスに負けない体づくりをして、多摩市全体で新型コロナに打ち勝ちましょう。

NO!! 3密

～3つの密を避けて行動～



3つの密を避けて集団感染の
リスクを減らす

- 人混みを避けましょう
- 近距離での会話、発生を避けましょう
- ソーシャルディスタンスを確保しましょう
- こまめに部屋を換気しましょう

3つの咳エチケット

～他の人にうつさないために～



マスクを着用する（口・鼻を覆う）
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
袖で口・鼻を覆う

一人ひとりの咳エチケットで
飛沫感染のリスクを減らす

- 症状があるうちは学校、仕事を休みましょう
- 手作りマスクやタオルの着用

正しい手の洗い方



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

帰宅時や食事の前には、正しい手洗いをして
接触感染のリスクを減らす

屋外での活動について

健康の維持には適度な運動や気分転換が不可欠です。



集団感染のリスクを減らすため、集団スポーツの実施やスポーツイベントの開催は控え、ジョギングやウォーキングなどの個人での活動を行いましょう。

自宅でできる新型コロナウイルスに負けない体づくり

十分な睡眠



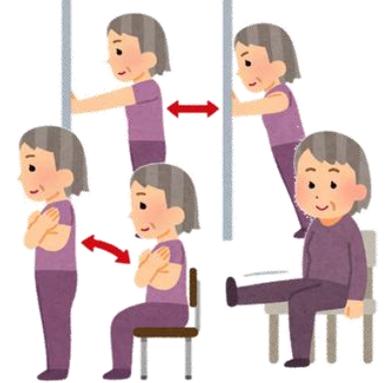
睡眠は、私たちの健康維持にとって、とても重要な要素です。免疫力を確保するために、十分な睡眠を取りましょう。

栄養バランスの取れた食事



ご飯などの「主食」、肉や魚の「主菜」、野菜やきのこの「副菜」、そして「汁物」をバランスよく食べましょう。

適度な運動



外出の機会が少なくなると、筋力・体力が低下するおそれがあるため、ストレッチなどして体を動かしましょう。

新型コロナかな？と思ったら

病院に行く前に、必ず電話を！

かかりつけ医のいる方
(妊婦・基礎疾患がある方など)

不安に思う方も
症状のある方も

かかりつけ医

※ 受診の前に必ず電話

日ごろ、医療機関にかかっていない方

症状のある方は
不安に思う方は

新型コロナコールセンター
☎0570-550571(9時~21時)

新型コロナ受診相談窓口
(平日(日中))
最寄りの保健所の相談センター
(土日祝・夜間)☎03-5320-4592

受診が必要な場合

新型コロナ外来 (医師による診断)

検査が必要な場合

PCR検査

入院

自宅療養

又は

一般の医療機関

▶多摩市在住の疑い例に該当する方
南多摩保健所相談窓口
電話：042-371-7661 (代表)
受付：平日午前9時から午後5時

▶東京都相談窓口
新型コロナコールセンター
電話：0570-550571
(日本語、英語、中国語、韓国語)
受付：平日午前9時から午後9時
(土曜日、日曜日、祝日を含む毎日)

▶都・区・八王子市・町田市相談窓口
相談センター (都内全域対象)
電話：03-5320-4592
受付：平日午後5時から翌日午前9時
土曜日、日曜日、祝日は終日

▶緊急事態措置に関すること
東京都緊急事態措置相談センター
電話：03-5388-0567
受付：午前9時から午後7時
(土曜日、日曜日、祝日を含む毎日)

受診の目安

以下の場合、相談窓口
に電話しましょう。

- 風邪のような症状や
37.5℃以上の発熱が
4日以上続く場合
- ※ 高齢・基礎疾患がある・
妊婦の方は、上記症状が
2日程度続く場合
- 強いだるさや息苦しさ