

大型連休中の過ごし方について 村からのお願い

これから大型連休を迎えます。各地で感染が再拡大している状況を踏まえ、移動を検討される際は、ご自身の体調はもちろんのこと、移動先の感染情報などを十分に把握するなど、慎重な判断をお願いします。

また、会食の際には、短時間で大声やマスクなしで会話をしないなどの感染防止対策の徹底をお願いします。

※県対策本部では、家庭内での感染防止対策を確認するためのチェックリストを作成していますので、感染しないために気を付けるポイントを、ご家族皆さんで確認してください。（裏面）

※連休中(4月29日、5月3日～5月5日)は昭和村国保診療所では、休日対応となり、通常診療が出来ないため、発熱等風邪症状がある場合は「受診・相談センター」（福島県）へご相談ください。（電話 0120-567-747「24時間対応」）

◎昭和村国保診療所 ☎0241-57-2255（平日9：00～16：00）

◎受診・相談センター ☎0120-567-747（24時間対応）

◎無料PCR検査を行っております。

【対象】無症状で、PCR検査を希望される方

（昭和村に居住されている方、昭和村内で勤務されている方）

【申込】役場保健福祉課 ☎57-2645

【受付】月曜日から木曜日（祝祭日は除く）

午前8時30分～午後5時15分

◎福島県新型コロナウイルス感染症関連情報ポータルサイト

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/site/covid19-portal/covid19-attention.html>



新型コロナウイルス感染対策 家庭内総点検 チェックリスト

あなたのご家庭の現在の状態について、「はい」「いいえ」の当てはまる方にチェックを付けてください。

ピンク色の枠にチェックが付いた項目があれば、**早めに生活を見直しましょう！**

基本チェック項目

実施日 年 月 日

チェック

家族の健康管理	①	毎朝の家族全員の体温測定、健康チェックはしていますか。	☐ はい	☐ いいえ
	②	発熱や体調が悪い家族がいたときに、診療してもらったかかりつけ医はいますか。	☐ はい	☐ いいえ
	③	かかりつけ医がいない場合に受診できる、コロナ診療・検査医療機関があることを知っていますか。	☐ はい	☐ いいえ

手洗い、消毒	①	朝起きたら、顔と手を洗っていますか。（子どもの手洗い・洗顔も確認していますか）	☐ はい	☐ いいえ
	②	家に帰ったら、水と石鹸で30秒以上の手洗いをしていますか。（子どもの手洗いも確認していますか）	☐ はい	☐ いいえ
	③	トイレの後や食事の前に、手洗い（消毒）をしていますか。	☐ はい	☐ いいえ

換気・家具などの消毒と衛生管理	①	こまめな換気（1時間ごとに5分～10分または常に窓を少し開放）をしていますか。	☐ はい	☐ いいえ
	②	共用部分（ドアノブ、電気スイッチ、リモコン、ボットなど）を定期的に消毒していますか。	☐ はい	☐ いいえ
	③	歯ブラシは個別に保管し、コップやタオルなどは家族分用意していますか。	☐ はい	☐ いいえ

外出のときの感染対策	①	外出するときは、不織布マスク [※] を正しくつけていますか。（×鼻出しマスク、×あごマスク）	☐ はい	☐ いいえ
	②	買い物は、短時間で済ませていますか。	☐ はい	☐ いいえ
	③	外食は、少人数・短時間で済ませていますか。	☐ はい	☐ いいえ
	④	子どもや高齢者と外出するときは、人混みや長時間の外出を避けていますか。	☐ はい	☐ いいえ

体調が悪い家族がいるときの感染対策	①	発熱や体調が悪いときは、出勤や通学をしていない。	☐ はい	☐ いいえ
	②	体調が悪い家族だけでなく、全員が不要不急の外出を控えていますか。	☐ はい	☐ いいえ
	③	家庭内でも不織布マスク [※] をしていますか。（マスクができない場合を除く）	☐ はい	☐ いいえ
	④	大皿料理を家族みんなで食べたり、同じ取箸やスプーンで取り分けたりしていない。	☐ はい	☐ いいえ

※ 不織布マスクまたは同程度以上の効果があるもの

発熱など症状がある場合の相談・受診

医療機関では、新型コロナウイルスの疑いがある患者さんとそれ以外の患者さんが接触しないよう、時間や場所を分けて診察を行っています。

そのため、**必ず事前に電話相談**をしてから、医療機関を受診してください。

事前相談



発熱などの症状がある場合の相談・受診についてはこちら



正しい手の洗い方

正しい手の洗い方

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

1. 濡れた手をせっけんを塗り、指先を手の甲のほうにすりこみます。
2. 手のひらを互いにすりこみます。
3. 手のひらを互いにすりこみます。
4. 手のひらを互いにすりこみます。
5. 手のひらを互いにすりこみます。
6. 手のひらを互いにすりこみます。
7. 手のひらを互いにすりこみます。
8. 手のひらを互いにすりこみます。
9. 手のひらを互いにすりこみます。
10. 手のひらを互いにすりこみます。

11. 濡れた手をせっけんを塗り、指先を手の甲のほうにすりこみます。
12. 手のひらを互いにすりこみます。
13. 手のひらを互いにすりこみます。
14. 手のひらを互いにすりこみます。
15. 手のひらを互いにすりこみます。
16. 手のひらを互いにすりこみます。
17. 手のひらを互いにすりこみます。
18. 手のひらを互いにすりこみます。
19. 手のひらを互いにすりこみます。
20. 手のひらを互いにすりこみます。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取ってください。

厚労省 手洗い

福島県 感染防止対策 動画



福島県のヒーロー
タリライザーからのメッセージはこちら



福島県感染症対策アドバイザー
県立医科大学 金光教授のアドバイザー
はこちら

