

ホッとあんしん♪医療メモ

固保健総務課 ☎38-0706
保健予防課 ☎38-0716

②冬場の感染予防&もし気になる症状があったら…

冬は、新型コロナウイルス感染症に加え、季節性インフルエンザなどの感染症にも注意が必要です。
今回は、感染症にかからないための日ごろの感染予防や準備、発熱などの気になる症状があった時の対応方法などについてお知らせします。



日ごろの感染予防が大事!

①手洗い・手指消毒

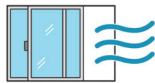


②医療機関、高齢者施設や換気が不十分な場所などでの効果的なマスク着用



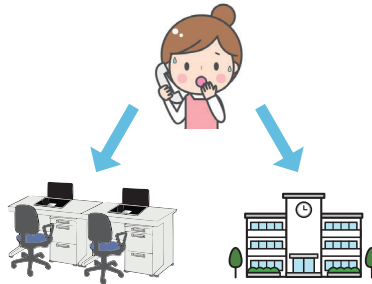
③冬場もこまめな換気

特に会食時や多くの人が集まる場所など



体調がすぐれないときは

周りの人へ感染を広げることがありますので、出勤や登校はお勤め先や学校にご相談を。



適切にお休みを取ることも大切です。



日ごろの備え

①予防接種

新型コロナワクチン情報



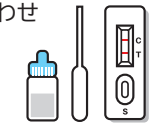
季節性インフルエンザワクチン



②新型コロナウイルス抗原定性キットの準備

季節性インフルエンザの検査を希望の場合は医療機関へお問い合わせください。

新型コロナ検査キット取扱マップ



③体温計、氷のう、解熱鎮痛薬(常備薬)の準備

市販の解熱鎮痛薬の選び方はこちら



発熱など、もし気になる症状があったときの受診・療養は…?



発熱や喉の痛みなどの症状がある



症状が重いまたは新型コロナウイルスの重症化リスクがある
重症化リスクがある人とは…

65歳以上の人 基礎疾患のある人 妊婦

・症状が軽い、かつ新型コロナウイルスの重症化リスクがない
・症状はあるが医療機関を受診するほどではないため、様子を見たい
・新型コロナウイルスに感染したか不安だ

かかりつけ医や外来対応医療機関を受診

発熱などがある場合の検査や治療に対応する県内の医療機関はこちら



受診前に必ず電話でご確認ください



新型コロナウイルスの自己検査をする

検査キットはご自身で購入
新型コロナ検査キット取扱マップ



新型コロナウイルスの自己検査をしない

陽性

陰性

療養

医師の指示に従い療養

新型コロナウイルス療養期間のめやす(推奨)

- ・発症日を0日として5日間は外出を控える
- ・5日目に症状がある場合は、軽快後24時間程度経過するまでは外出を控える

常備薬服用等により療養

ご自身の体調に応じ、常備薬服用などにより療養し、受診の必要性を感じた際は、かかりつけ医などを受診



新型コロナウイルスに関する電話相談窓口

八戸市新型コロナウイルス感染症コールセンター ☎80-7878

受付時間 9時~17時(土日祝日含む)、体調に関することなどお急ぎの相談は24時間受付

新型コロナウイルス感染症に関する最新情報



次回は3月号に掲載!