



安全ニュース

令和3年1月号
川越市シルバー人材センター

<自己防衛しよう“冬のコロナ対策”！>

低温低湿の時期となり、新型コロナウイルス感染者が急増しています。川越市では721名(1/3 現在)が感染し、センターでも3名の感染が判明しました。会員の皆様におかれましてはコロナ感染予防の基本であります「マスクの着用」「3密の回避」「手洗い・消毒」等の感染症対策を徹底して自己防衛しましょう。

1. 基本的な感染防止対策の実施

- ①会話をする時はマスクを着用し、人と人との距離は1mを目安に確保しましょう。
- ②不要不急の外出を自粛し、「3密（密閉・密集・密接）」を回避しましょう。
- ③石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いで、十分ウイルスを除去することができます。こまめな手洗いと消毒を行いましょう。
- ④感染リスクが高まる「5つの場面」を避けるように心掛けましょう。

「5つの場面」

- ①飲食を伴う懇親会等
- ②大人数や長時間に及ぶ飲食
- ③マスクなしでの会食
- ④狭い部屋での共同生活
- ⑤休憩室・更衣室等居る場所の切替わり

2. 寒い環境でも換気を実施

室内を長時間密閉せずに、窓を開けて換気し、新鮮な空気と入れ替えましょう。換気しながら適度の保湿を行いましょう。

室温は18℃以上、湿度は40%以上を目安に！

3. 30秒手洗いのすすめ

せっけんやハンドソープで15秒もみ洗いしたあと、流水で15秒
すすぐとウイルスは十分に減らせます！

「手洗い5つのタイミング」を忘れずに、丁寧な手洗いを励行しましょう。



手洗い5つのタイミング



- ①公共の場所から帰った時
- ②外にある物に触った時



③咳やくしゃみ時、鼻をかんだ時



④ご飯を食べる時の前後



⑤病気の人をケアした時

指先、指の間、親指、手首は特に注意して手洗いしましょう！



発熱などのかぜの症状がある方は

1. こんな症状がありませんか？（受診相談の目安）

- ◆息苦しさ（呼吸困難）、強いたるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合。
- ◆高齢者、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患など））がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状がある場合。
- ◆上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合。
症状が4日以上続く場合は必ずご相談下さい。個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談して下さい。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

2. 上記症状がある場合、まずは「かかりつけ病院又は医師」に相談する！

3. 公的機関のお問い合わせ先

(1) 埼玉県受診・相談センター

TEL：048-762-8026 月曜日～土曜日 午前9:00～午後5:30

(2) 川越市帰国者・接触者相談センター（川越市保健所 保健予防課内）

TEL：049-227-5107 月曜日～金曜日（祝・休日を除く）午前8:30～午後5:15

(3) その他のお問い合わせ先

埼玉県新型コロナウイルス感染症 県民サポートセンター

TEL：0570-783-770 時間（土曜日・日曜日、祝日・休日可）



4. 受診する前に注意すること

- 感染防止のため必ず事前に電話連絡をしてから受診しましょう。
- 新型コロナウイルス感染症の検査は、医師が認めた場合に実施します。
- 漠然とした不安がある。陰性証明が欲しいという理由での検査はできません。
- 受診の際は必ずマスクを着用し、医療機関の指示に従ってください。
- 発熱などで受診される場合は、なるべく公共交通機関の利用を控えてください。

5. 体調がすぐれない場合や発熱などの症状がある方は

※センターへの来所をお控えください。

尚、感染症の検査を実施した場合はセンターまで速やかにご連絡をお願いします。

TEL：049-222-2075 月曜日から金曜日 午前8:30～午後5:15

やめよう「コロナ差別」！！

- ・感染者やその家族などに対する不当な差別、いじめがあってはなりません。
- ・公的な機関の提供する正確な情報に基づき、冷静に行動しよう。
- ・偏見や差別が受診をためらわせ、感染を再拡大させてしまう「負のスパイラル」をワンチームとなって断ち切ろう。