

コロナウイルス感染症に ついて

～年末年始の過ごし方に気を付けましょう～

1.発熱時の受診方法の変更について

12月1日から発熱等の症状がある方の受診方法が変わっています。
かかりつけ医がいるかたは**かかりつけ医**へ、いない方・わからない方は
「新型コロナウイルス感染症コールセンター:0120-123-801」までお電話をお願いします

相談・受診の流れ



受診・相談センター（各保健所）一覧は下記のとおりです。

感染者と接触した等の心当たりがあるときには

こちらに電話をしましょう！ **八戸市：0178-38-0729**

受診・相談センター（各保健所）一覧

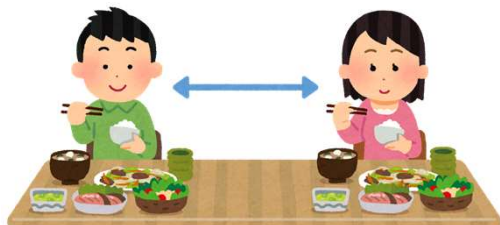
- 受診・相談センターは、感染が疑われる方について、医療機関の紹介や連絡方法をお伝えし、受診調整を行います。

保健所名	電話番号	管轄市町村
東地方保健所	017-739-5421	平内町、今別町、蓬田村、外ヶ浜町
弘前保健所	0172-33-8521	弘前市、黒石市、平川市、西目屋村、藤崎町、大鰐町、田舎館村、板柳町
三戸地方保健所	0178-27-5111	三戸町、五戸町、田子町、南部町、階上町、新郷村、おいらせ町
五所川原保健所	0173-34-2108	五所川原市、つがる市、鱒ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町
上十三保健所	0176-22-3510	十和田市、三沢市、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村
むつ保健所	0175-31-1891	むつ市、大間町、東通村、風間浦村、佐井村
青森市保健所	017-765-5280	青森市 青森市ホームページへ
八戸市保健所	0178-38-0729	八戸市 八戸市ホームページへ

2. 年末年始の過ごし方

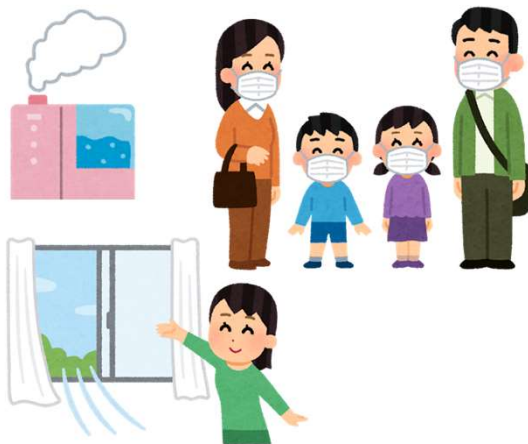
年末年始も**三密対策**をお願いします！ ×密閉 ×密集 ×密接

① 家族や友人間でも、気を引き締めて感染予防を！



- ・食事は飛沫が飛ばないように工夫を（距離をとる・対面しない等）
- ・大皿からとるのではなく初めから**小分け**にして出す
- ・**回し飲み**や**箸の使いまわし**は感染リスクを高めるので×
- ・共有部分はこまめに消毒をしましょう！

② 出来る限りマスクの着用とこまめな換気を！



- ・マスク無しでの会話や狭い空間では感染リスクが一層高まります。親戚や友人の家への訪問等の際にも**マスクの着用**を心がけましょう。
- ・冬場でも人が集まっている場合には**こまめに換気**を行きましょう。**湿度管理**もお忘れなく！

2.年末年始の過ごし方(2)

③初詣など人混みが予想される場所は注意しましょう



- ・混雑が予想される次期を避けましょう
(三が日以外に行く等)
- ・境内での三密や参拝後の混雑を出来るだけ避ける等、感染対策を意識しましょう

④家族みんなで体調管理に気を付けましょう



- ・毎日、検温をして異常がないか確かめましょう
- ・一人一人が体調管理に気を付けて、心配なときは早めにかかりつけ医に相談しましょう
- ・今年は特別な年末、出来る限り少人数で静かな年末年始を過ごすように心がけましょう

3.感染リスクが高まる「5つの場面」

これまでの経験から、気を付けなければならない**5つの場面**がまとめられました。
該当する際には十分に予防をしましょう。

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



4.当社でのルール・対策

◎感染が疑われる症状の場合は、薬剤等の服用をしない状態で、症状が消滅後、4日以上経過するまでは出社を控えていただきます

※但し感染していないこと

◎感染エリアへ移動または移動した方へ接触した場合で疑われる症状が本人や家族にない場合は8日間出社を控えていただきます

◎予防対策のマスク着用・手洗いなどや3密回避を徹底して行い、たとえ接触者となっても濃厚接触者や感染者とならないようにしましょう

5人以上での会食や5人未満であっても周囲と仕切りがない場所・換気の悪い場所等での会食は行わないようにしましょう

◎感染に拘わらず毎日の健康観察・行動履歴の記録が重要です

まずは、感染しないこと・感染した人を責めないこと・感染を広めないこと・自分が感染しているかもしれないとして行動すること・感染しても早く治すこと！
正しく理解し、正しく恐れ、正しく対策をすることが重要

5.まとめ

- ◎気を緩めることなく、感染対策を徹底しましょう！
- ◎人混みが出来ることが予想されます。人混みは出来るだけ避けて3密回避をお願いします！
- ◎今年の冬は例年とは違う年末年始となることを理解し、出来るだけ静かに、出来ることで楽しみましょう！

次回

2021年1月28日(木)

テーマ:冬道の運転について



今年も一年ありがとうございました。来年も宜しくお願い致します！

番外編：自粛等で疲れがたまっていないですか？

ストレッチで身体をほぐしましょう

①肩の筋肉をのばす



図のような形で両手をつなぎ
息を吐きながら引っ張り合います
左右の手を変えてもう一度トライ♪

②肩こり解消ストレッチ



1.両手を後ろで指を
交互にして組み、
肩の力を抜く
足を腰幅に開き息を
吸って背筋を伸ばす



2.息を吐きながら
腕を上げて上半身
と床が平行になる
ように前傾して5秒
キープ

1・2を3～5回ゆっくりと繰り返しましょう♪

③肩こり解消ストレッチ(2)



1.両肘を曲げて肩よ
り上にあげる(V字に
なるように)
手は軽く握って
鎖骨のあたりに置く



2.両肘をゆっくりと後ろに引
く。5秒かけて息を吐きなが
ら肘の位置は出来るだけ下
げないように。肋骨から肩
甲骨を「はがす」意識で強め
に寄せる



3.肩甲骨を寄せた
まま肘を下げ
脱力する。これを
5回繰り返す

起きた時に5回・寝る前に5回、習慣にするのがおすすめ！デスクワークの合間にも♪

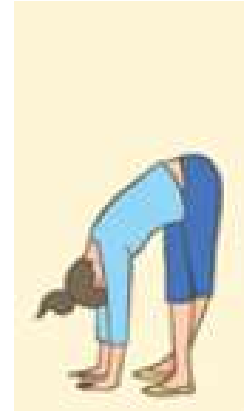
①腰痛解消ストレッチ



1.右足を左足の外側に置くように足を交差させる



2.ゆっくりと腰を曲げて膝が曲がらないように注意しながら膝の裏側全体が気持ちよく伸びるところまで状態を前傾させる



3.出来る人は両手を床につき頭・腕・上体の力を抜いて10秒キープ

1.2を(出来る人は3まで)左右の足を入れ替えて3回繰り返しましょう♪

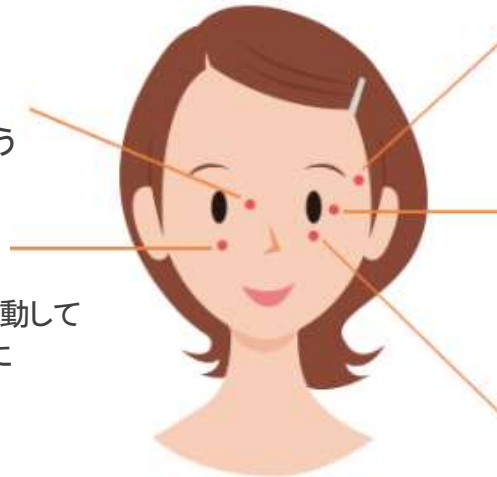
②目の疲れを取る簡単マッサージ

目頭

疲れると無意識に押す目頭には目の疲れに効くツボがあります
2~3秒圧迫して離す、これを繰り返しましょう

目の周りの骨の下

骨の下に沿って、徐々に指圧を移動していきます。あまり強く押さないように気を付けましょう



こめかみ

ここには頭痛や目の充血に効くツボがあります
3~5秒圧迫し離す、これを繰り返しましょう

目玉の運動

上下に動かす、グルグル回すという目玉の運動を1日に2~3回行いましょう
目の周りの筋肉のコリをほぐして血行を良くします

目の下

瞳孔のすぐ下あたりには目の充血やめまいに効くツボがあります
ソフトに押しましょう