

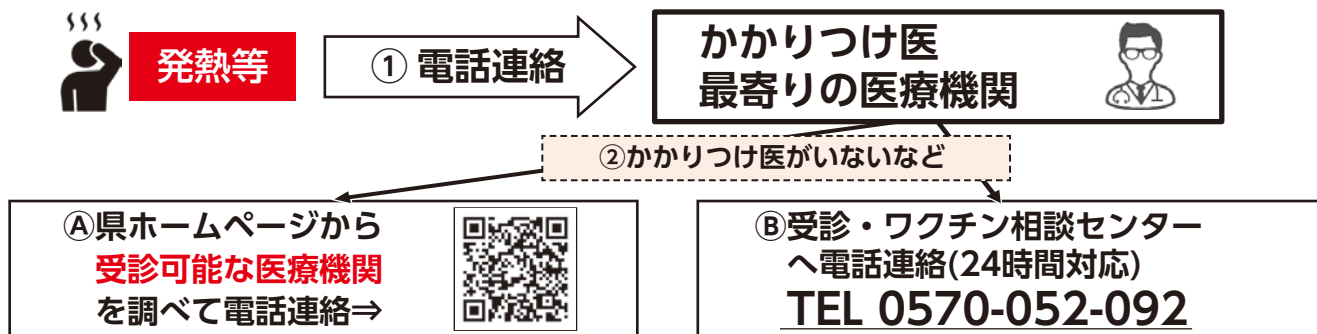
# ◆◆◆ 新型コロナウイルス感染症への備え ◆◆◆

■問い合わせ先 健康増進課 ☎(32)8905

## 新型コロナウイルス感染防止のために最も大切なことは「基本的な感染対策」の徹底です

『手洗い』『定期的な換気』『集まりは少人数・短時間で』『適時適切なマスクの着用』の実践と、『若い世代の方のワクチン3回目接種の検討』をお願いします。

## 発熱など体調が悪くなったら、まずは医療機関を受診してください

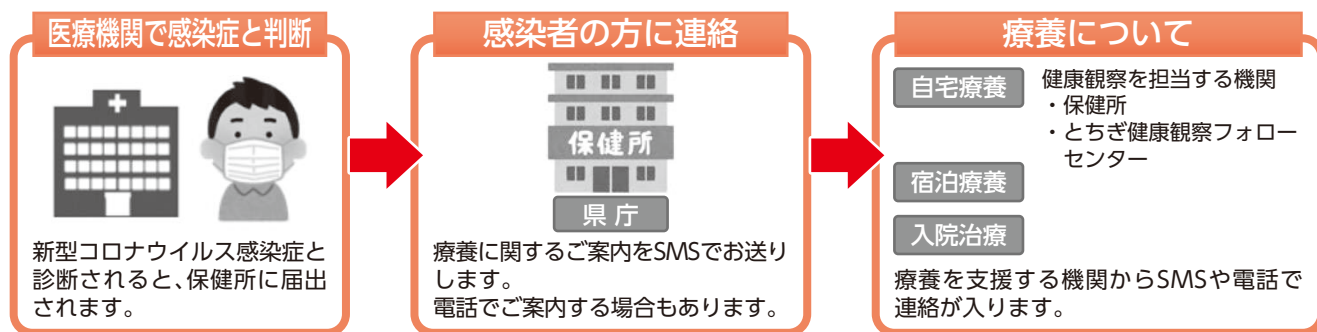


## 陽性となって、自宅療養が必要になったら…

療養期間は厚生労働省通知に基づき、発症日（無症状の方は検体採取日）から10日間が経過し（11日目）、かつ症状が軽快後72時間を経過するまでとしています。

症状によっては、必要に応じて療養期間が延長となる場合もあります。

栃木県では、携帯電話のショートメッセージサービス（SMS）を活用し、新型コロナウイルス感染者の方に療養に必要な情報を提供しています。医師の診断を受けた日から2日以上経過してもSMSが届かず、管轄保健所からの電話連絡もない場合は、栃木県感染症対策課☎028(623)2828（午前9時～午後5時）にご連絡ください。その他の問い合わせは、栃木県新型コロナ生活相談センター☎0570(666)983（平日午前9時～午後5時）にご連絡ください。



## 陽性者と同居の方は、濃厚接触者となり待機期間があります

濃厚接触者の待機期間は、最終接触日を0日目として5日間（6日目解除）が原則ですが、2日目及び3日目に抗原定性検査キットを用いた検査で陰性を確認した場合、3日目から待機解除が可能となりました。ただし、7日間が経過するまでは検温などの健康観察が必要です。

## もしもの時に備えて、数日分の食料品や日用品の備蓄をお願いします

自宅療養者のための置き配もありますが、感染者の急増によりすぐにはご用意できない場合があります。食料品は、食べ慣れたものを数日分備えておきましょう。

普段の食品や日用品を少し多めに買い足しておき、賞味期限を考えて古いものから使い、使った分を買い足すことで常に一定量の備蓄を保管しておく「ローリングストック」がおすすめです。

備蓄品は災害時にも役立つため、栄養バランスを考えて日々の食品を選ぶことが大切です。