

新型コロナウイルスになんか 負けないぞ!!

新しい生活様式の手引き

家族で、職場で、乗り越えよう!!

新型コロナウイルスが世界中で猛威を振るい、長野県内でも連日新規感染者が報告されています。このウイルスとの戦いは長期戦になります。自分のため、大切な家族を守るため、職場でのみなさんの新型コロナウイルス感染症への対応等について、このマニュアルにまとめました。

ここ数か月で私たちの生活スタイルは大きく変わりました。コロナ禍での「新たな日常」を受入れ、気持ちを切り替えることで、自分の新たな生活スタイルを確立していくことが、仕事でもプライベートでも、これからの充実した時間を手に入れることにつながるものと思います。

人権に配慮し、差別・偏見・誹謗中傷はやめましょう

未知のウイルスに対しての不安や恐怖が、
それから自分を守ろうという本能的な思いを強く刺激し、
差別・偏見・誹謗中傷が発生してしまいます。

しかしながら、新型コロナウイルス感染症は、どんなに細心の注意を払っていても、
誰もが、感染する可能性のある病気です。

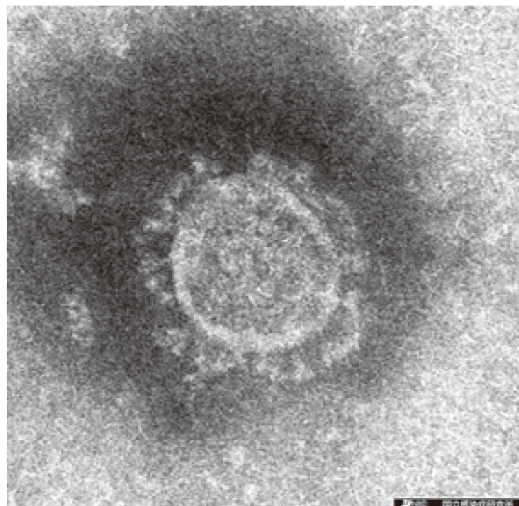
感染してしまった人やその家族に対しては、
まず相手の気持ちを思いやり、冷静に行動することを心掛けましょう。

目次

1. 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)とは.....	2
2. 新型コロナウイルス感染症にかかる行動基準	3
3. 新型コロナウイルス感染者発生時のフローチャート	5
4. 感染リスクが高まる「5つの場面」	7
5. 主な症状・経過・傾向	9
6. 感染したかもしれないと思ったら	10
7. 家庭で注意したい 新型コロナウイルス感染対策.....	11
8. 新型コロナウイルスの消毒について	13
9. 電話・オンラインによる診療	15
10. ご家庭でのごみの捨て方	16
11. 新型コロナウイルスに関する情報について (HP等)	17

1. 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)とは

コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸器症候群(SARS)」や、2012年以降発生している「中東呼吸器症候群(MERS)」のウイルスが含まれますが、今回の新型コロナウイルスは、人から人に感染するコロナウイルスとして新たに見つかったウイルスです。コロナ(Corona)、ウイルス(Virus)、病気(Disease)という単語と、この病気がWHOに報告された「2019年」の組み合わせから、病名がCOVID-19と命名されました。



新型コロナウイルスの電子顕微鏡写真像
粒状の粒子の上にコロナウイルス特有の冠状のスパイクタンパク質が観察できます。
(提供:国立感染症研究所)

参考 コロナウイルスの”コロナ”とは？

表面の突起が王冠のように見えることから、ギリシャ語で王冠を意味する「Corona(コロナ)」という名前が付けられました。

感染要因

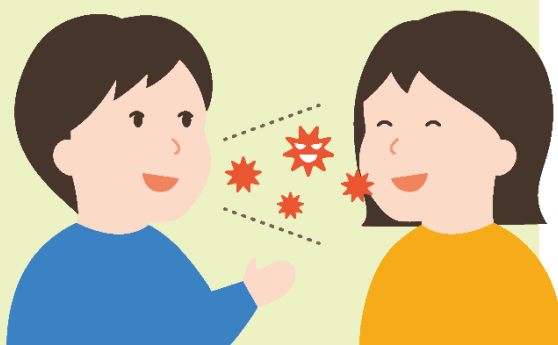
ウイルスが、目・鼻・口に入ることによって感染します。

飛沫感染

感染している人の咳・くしゃみ・会話で生じる飛沫に含まれるウイルスが、目・鼻・口に入ることによって感染します。

● 対策方法

- 飛沫が到達しない“**身体的距離の確保**”
(密集、密接の回避)
- 飛沫を拡散させないための“**マスクの着用**”
- 飛沫を滞留させないための“**換気**”(密閉の回避)



接触感染

ウイルスの付着した手が、目・鼻・口に触れることによって感染します。

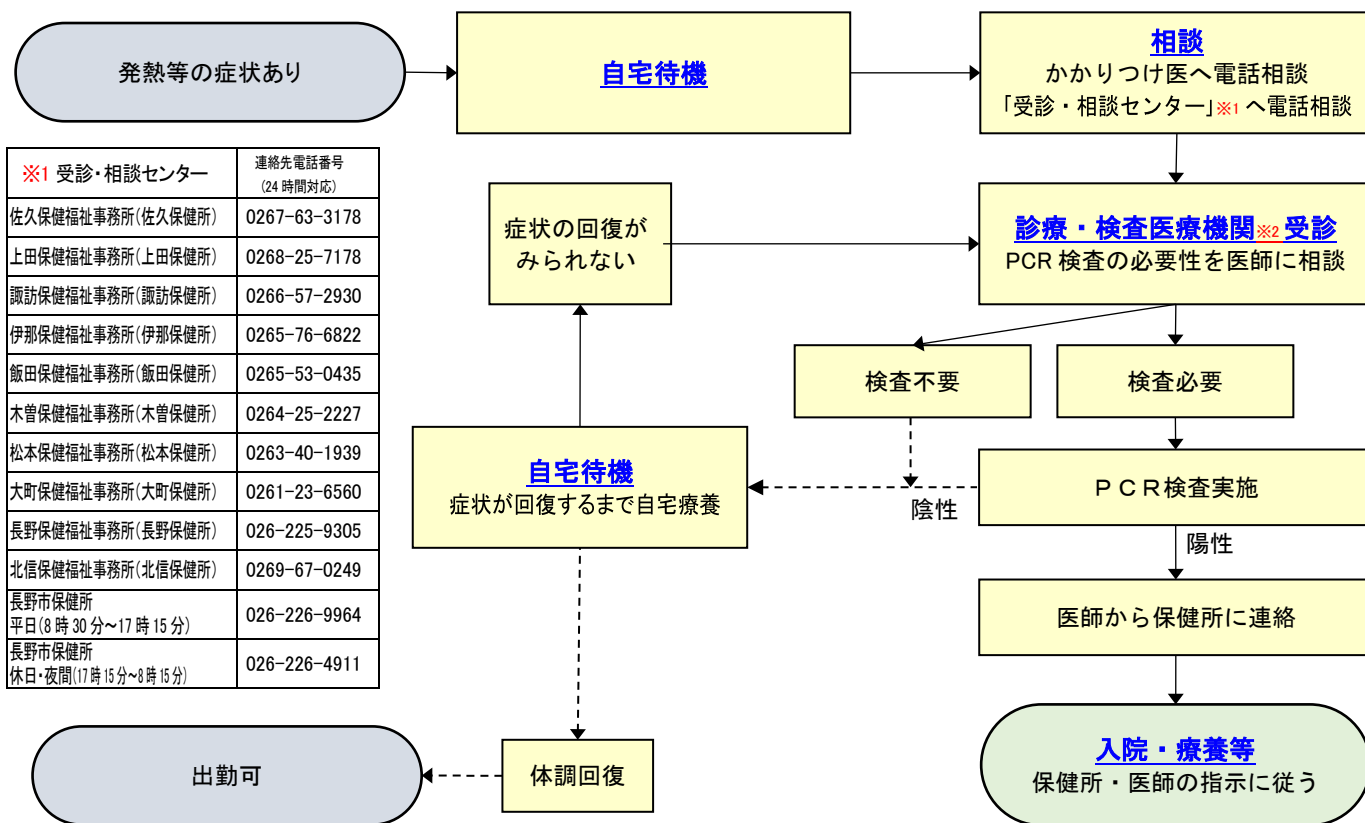
● 対策方法

- 手に付着したウイルスを除去するための“**手洗い・手指消毒**”
- 感染した手を直接口や鼻に触れにくくさせるための“**マスクの着用**”

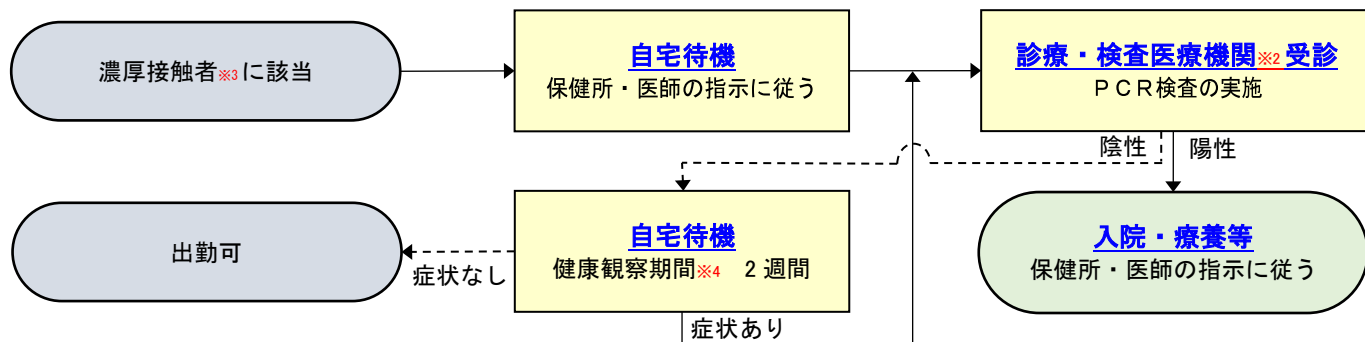


2. 新型コロナウイルス感染症にかかる行動基準

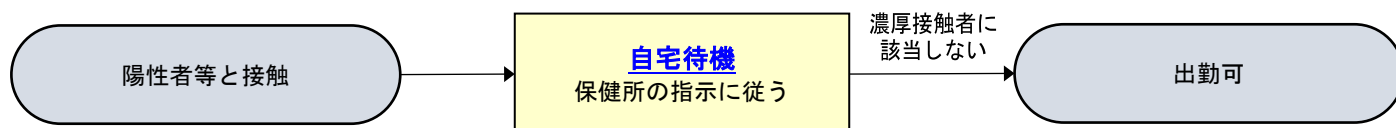
① 自分が体調不良の場合



②-1 自分が濃厚接触者※3に該当した場合

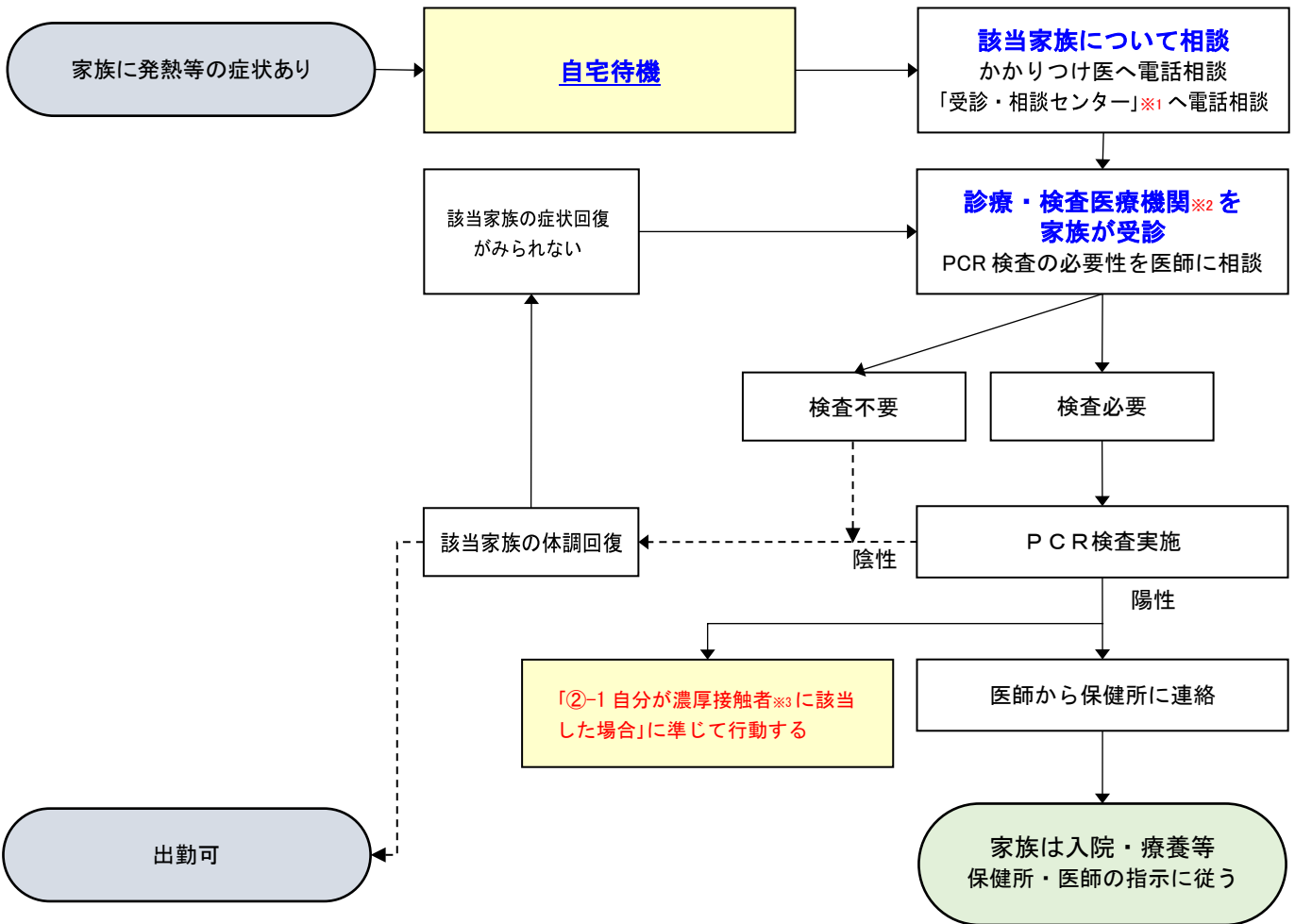


②-2 自分は接触者であるが、濃厚接触者※3に該当しない場合

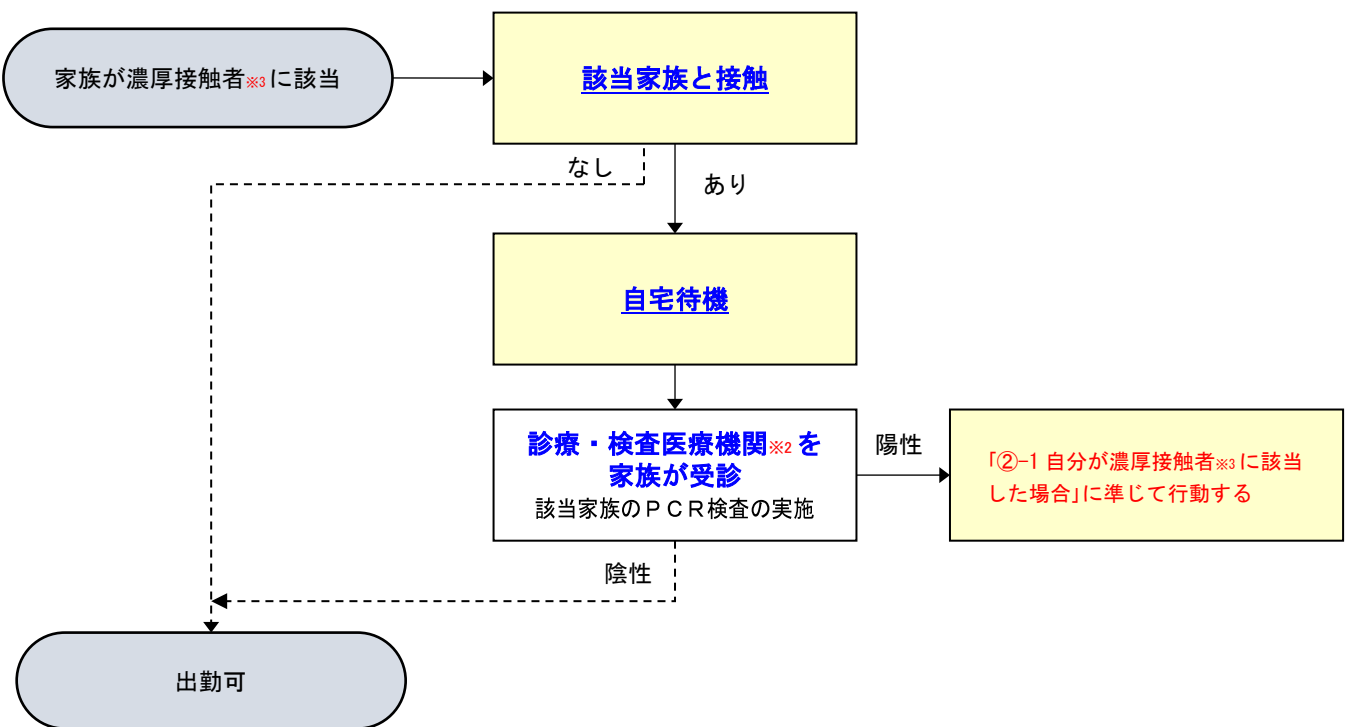


- ※1【受診・相談センター】かかりつけ医等を持たない方や、土日祝日・夜間など相談先に迷ったときには、「受診・相談センター」(保健所)に電話相談する。
- ※2【診療・検査医療機関】症状では判別が難しい、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の両方の診療又は検査が行える受入体制を整備した、県から指定された医療機関。
- ※3【濃厚接触者】濃厚接触者とは、患者が新型コロナウイルス感染症を疑う症状が出た2日前から、患者と同居あるいは長時間接触があった人や、感染予防をせず1メートル程度の近距離で15分以上の接触があった人などを指す。
- ※4【健康観察期間】健康観察期間は、患者と最後に接触した日から14日間となり、その間は自宅で健康観察を行う。

③自分の家族が体調不良の場合

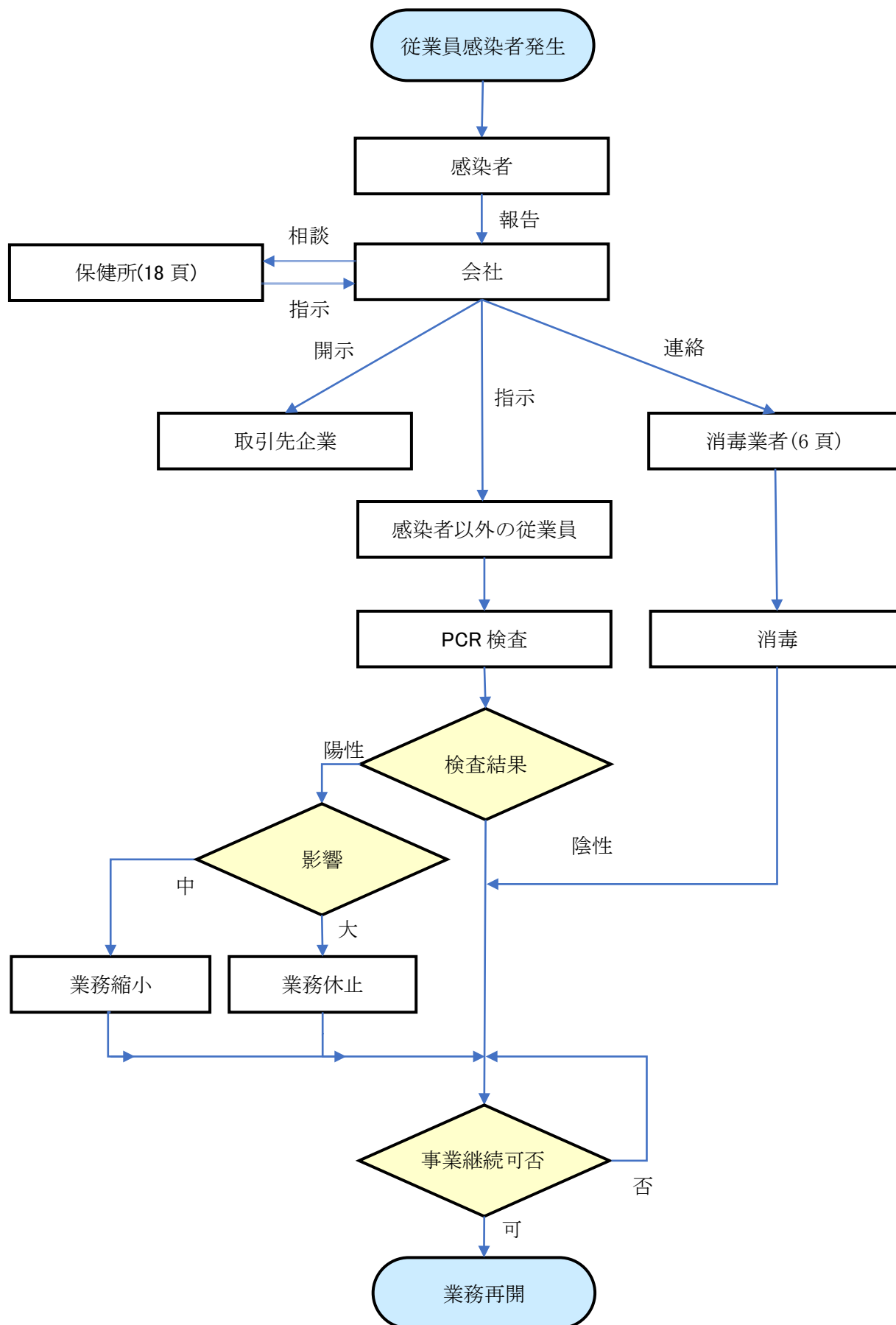


④自分の家族が濃厚接触者※3に該当した場合



3. 新型コロナウイルス感染者発生時のフローチャート

新型コロナウイルス感染者発生時のフローチャート(職場)



【フローチャートの利用方法】

- P5 は参考例です。会社の規模や業種等により必要となる対応は異なりますので、様々なパターンを想定してフローチャートを変更して完成させてください。
- 従業員の体調に異変があった場合には必ず会社へ報告するように管理を徹底する必要があります。迅速な対応を図るためには、会社と従業員の報告連絡体制を整備しておくことが重要です。
- 社内でPCR検査を受ける従業員がいる場合には、事前に「陽性反応」が出た場合のシミュレーションを行い、必要となる対応を想定しておくことが重要です。
- 社内で感染者が発生した場合には、速やかに情報を開示することが望ましいと思われます。情報を伏せることで、感染が拡大する可能性があるだけでなく、後に対外的な信用の失墜につながる恐れもあります。
- 消毒作業については、自社で消毒作業をすることも可能ですが、専門の業者に作業をしてもらうことで、対外的な信頼を得ることにつながります。
- 各担当地区の保健所に相談して指示を仰ぎ、事前に必要な対応を確認しておくことが重要です。

【消毒業者】

長野県ペストコントロール協会 事務局

代表者：宮澤 貴光

〒380-0928 長野県長野市若里3-10-34 朝日サニター(株) 内

TEL: 026-228-3200 Fax: 026-226-5050

【開示先・連絡先・連絡事項等】

会社名	電話番号	会社名	電話番号

4. 感染リスクが高まる「5つの場面」

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。



【飲酒の場面も含め、全ての場面でこれからも引き続き守ってほしいこと】

- 基本はマスク着用や三密回避。室内では換気を良くして。
- 集まりは、少人数・短時間にして。
- 大声を出さず会話はできるだけ静かに。
- 共用施設の清掃・消毒、手洗い・アルコール消毒の徹底を。



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。



【感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫】

- 飲酒をするのであれば、①少人数・短時間で、②なるべく普段一緒にいる人と、③深酒・はしご酒などはひかえ、適度な酒量で。
- 箸やコップは使い回さず、一人ひとりで。
- 座の配置は斜め向かいに。(正面や真横はなるべく避ける)
(食事の際に、正面や真横に座った場合には感染したが、斜め向かいに座った場合には感染しなかった報告事例あり。)
- 会話する時はなるべくマスク着用。
(フェイスシールド・マウスシールド※1はマスクに比べ効果が弱いことに留意が必要※2。)
※1 フェイスシールドはもともとマスクと併用し眼からの飛沫感染防止のため、マウスシールドはこれまで一部産業界から使われてきたものである。
※2 新型コロナウイルス感染防止効果については、今後さらなるエビデンスの蓄積が必要。
- 換気が適切になされているなどの工夫をしている、ガイドライン★を遵守したお店で。
★従業員で感染者が出たある飲食店では、ガイドラインを遵守しており、窓を開けるなど換気もされ、客同士の間隔も一定空けられていたことから、利用客(100名超)からの感染者は出なかった。
- 体調が悪い人は参加しない。

5. 主な症状・経過・傾向

代表的な症状は、**発熱・呼吸器症状**(咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまりなど)・**頭痛・倦怠感**などです。初期症状はインフルエンザやいわゆる風邪に似ており、この時期に新型コロナウイルス感染症を区別することは困難です。

また、**嗅覚障害・味覚障害**を訴える方が多いことも分かってきました。割合は少ない(10%未満)ですが、下痢や嘔吐などの消化器症状がみられることもあります。



感染後の経過・傾向

感染者の約80%が軽症のまま1週間程度で治癒しますが、約20%は発症後1週間前後で肺炎症状が現れます。また、全体の約5%は肺炎が重症化して人工呼吸器など集中治療が必要となる経過をたどる傾向があります。

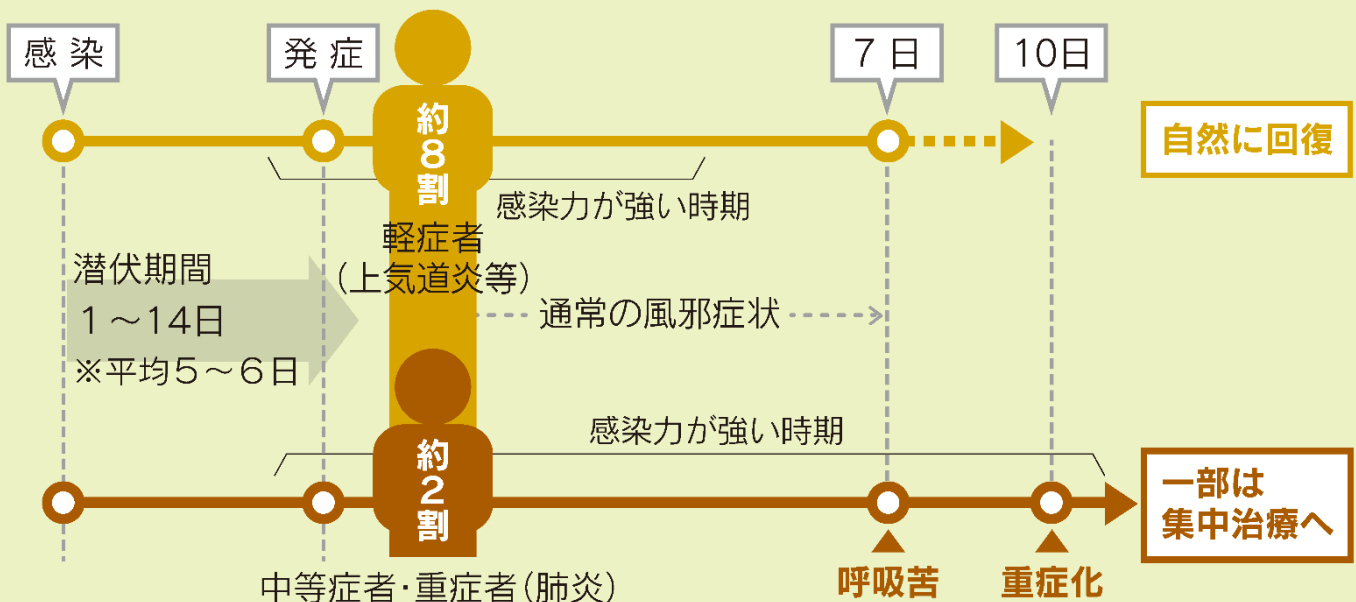
高齢者、基礎疾患(呼吸器疾患・糖尿病・高血圧など)を有する方、**肥満**の方などは、重症化するリスクが高いと考えられています。

なお、感染しても症状が現れない方もいます。

重症化のリスク因子

- 65歳以上の高齢者
- 慢性呼吸器疾患
- 慢性腎臓病
- 糖尿病 ・ 高血圧
- 心血管疾患
- 肥満(BMI30以上)

新型コロナウイルス感染症の経過



6. 感染したかもしれないと思ったら

風邪症状がある場合

- 発熱やだるさなどの症状が現れたら、仕事や学校を休み、外出は控えてください。
- 毎日、体温を測って記録しておいてください。

相談の目安

新型コロナウイルス感染症ではないかとの不安をお持ちの方は、医療機関を受診する前に、お住まいの市町村を管轄する「有症状者相談窓口(保健所)」やかかりつけ医に電話等でご相談ください。相談内容によっては、一般の医療機関等への受診をお願いすることがあります。



まずは電話で相談を

少なくとも以下のいずれかに当てはまる場合は、すぐにご相談ください (令和2年6月末現在)

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- 重症化しやすい方^{*}で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方、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
- 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ください。症状には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ください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。
- 上記の症状に当てはまらない軽微な症状のみでも以下のいずれかに該当する場合はご相談ください
 - ◎妊娠中の場合
 - ◎濃厚接触者である可能性がある場合(接触確認アプリの通知があった場合含む)
 - ◎ご自身やご家族が2週間以内に感染流行地域に滞在していた場合
 - ◎嗅覚障害・味覚障害がある場合



息苦しさ



強いだるさ



高熱

新型コロナウイルス接触確認アプリ(略称:COCOA)を活用しましょう

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の陽性確定者と接触した可能性について、通知を受け取ることができるアプリです。これにより、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることを期待されます。



iPhone用



アンドロイド用

7. 家庭で注意したい 新型コロナウイルス感染対策

くしゃみ・せき・鼻水・便にウイルスが潜んでいる

新型コロナウイルス感染症は、ウイルスが手を介して口や鼻などの粘膜から取り込まれて感染し、鼻の奥の上咽頭で増殖します。そして新たな感染者となった人のくしゃみやせき、鼻水にウイルスが排出され、周りの人々に拡げていきます。鼻や咽頭の炎症がさらに下気道にも拡がると、肺炎を起こします。また、上咽頭や鼻の粘膜にウイルスが多いため、時に嗅覚障害、味覚障害を起こすこともあります。消化器にも症状が出るため、下痢などを起こすことも少なくないので、便を介しての感染拡大も考える必要があります。



家庭での感染対策のポイント

1. 家族にうつさない居住環境を整えましょう(できるだけ患者専用の個室を確保)

- 部屋をできるだけ分け、食事や寝るときも別室とする。トイレや浴室も別が望ましい。
- 共用スペース(トイレ、浴室など)の利用は最小限とし、極力部屋から出ない。浴室は最後に使用する。
- 部屋を分けられない場合は 2m 以上の距離を保ったり、仕切りやカーテン等を設置し、同室内の全員がマスクを着用する。

2. お世話をする人は 1 人に決めましょう

- お世話は限られた人でおこない、他の家族と不必要に接触しない。
- 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫低下した方、妊婦の方などがお世話をするのは避ける。

3. 感染者・お世話する人の両方がマスクをしましょう

- お世話する人は部屋に入るときにマスクを着け、使用したマスクは他の部屋には持ち出さない。
- マスクを外すときは、表面には触らず、ゴムひもをつまんで外し、必ず石けんでの手洗いやアルコール手指消毒をする。



マスクは表面に触れずに外す

4. 家族はこまめに手洗い・手指消毒をしましょう

- ウイルスのついた手で目や鼻、口などを触ると粘膜・結膜を通して感染するので、石けんを用いた手洗いやアルコール手指消毒をする。



手洗い・手指消毒は効果的

5.定期的に換気をしましょう

- 部屋のウイルス量を減らすため感染者の部屋のみならず、共有スペースや他の部屋も換気をする。



6.手で触れる共用部分を消毒しましょう

- ドアノブやベッド柵、テーブル等よく触れるところは、1日1回以上、家庭用塩素系漂白剤(0.05%次亜塩素酸ナトリウム)で拭いた後、水拭きするか、アルコールや家庭用除菌スプレーを含んだペーパータオル等で拭く。
- トイレや洗面所等は通常の家庭用洗剤を使用し、すすいだ後、家庭用塩素系漂白剤(0.1%次亜塩素酸ナトリウム)で消毒する。



7.食器やタオルなどの共用は避けましょう

- 洗浄・洗濯前の物は共用しない。特にタオルは、洗面所やトイレで共用しないようお互いに確認して注意する。



8.食器や衣類は、通常通りに洗えます

- タオル、衣類、食器、箸、スプーンなどは、通常の洗剤で、洗濯や洗浄をおこなう。感染者の物を分けて洗う必要はない。

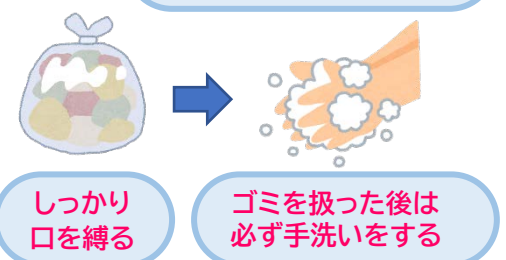
9.汚れた衣類やリネンは他の物とは別にして洗いましょう

- 嘔吐物や便、体液などで汚れた衣類等は、手袋とマスクを着けて扱い、他の物とは別にして一般的な家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かす。



10.ゴミは密閉して捨てましょう

- 使用したマスクやティッシュペーパー、使い捨て手袋等を捨てる時は他の人が触れないように、ビニール袋に入れ、しっかり口を縛って密閉して捨て、その後、石けんで手を洗う。



8. 新型コロナウイルスの消毒について

(1) 基本的な消毒

✓ 手指などの皮膚は消毒用アルコールを使って消毒

- たっぷりと消毒用アルコールを手につけ(取り)、手指全体に揉み込むようにし、乾燥するまで続けます。
- 消毒用アルコールがない場合、石けんを使い、丁寧に洗い、流水でよく流しましょう。

✓ 屋内は消毒用アルコール又は家庭用塩素系漂白剤を使って消毒

家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)の注意点

- 対象の部屋の窓を開放し、十分な換気を行いましょ。
- マスク、使い捨て手袋及びエプロン、ゴーグルなどを用いて、防御しましょう。
- 製品の記載濃度をもとに、0.05～0.1%に希釈して使用してください。(例)製品の濃度が6%の場合水3ℓに漂白剤を25～50ml 0.05～0.1%
- スプレーボトルを使用する際は、ウイルスを飛散させたり、薬剤を吸い込んだりする可能性があるため、注意してください。
- 金属部分は腐食する(錆びる)可能性がありますので、10分程度たったら水拭きしましょう。
- 製品に記載されている「使用上の注意」をよく読んでから使用しましょう。

⚠ 特に他の製品(酸性タイプ)と混ぜないようにしてください。有毒なガスが発生して危険です。

消毒用アルコール及びアルコール消毒

- 日本薬局方消毒用エタノールは、濃度が76.9～81.4%(容量%、vol%)の範囲ですが、厚生労働省において、エタノールの濃度が60%台であっても新型コロナウイルスに一定の効果があるとしています。なお、北里大学の研究では50%以上でも効果があったと報告しています。
- なお、エタノールの濃度が低くなると、一般的な食中毒を起こす細菌に対する効果が低くなる可能性がありますので、注意してください。
- 本ガイドブックでは、新型コロナウイルスに効果があると考えられる濃度のエタノール溶液で消毒することを、アルコール消毒と呼ぶことにします。

(2) 消毒を行う場所等(人の手がよく触れる場所等)と消毒方法

消毒を行う場所等		消毒方法
居間・居室、ダイニング・食堂など	ドアノブ、窓の取手、スイッチ類、ソファ・テーブル、椅子、電話機、パソコンのキーボードやマウス、小児の玩具、壁・床等	ペーパータオル等に十分に薬液を含ませて拭き、自然乾燥させる。 消毒する場所等が濡れている場合には、水分を拭き取った後、ペーパータオル等に十分に薬液を含ませて拭く。
台所・厨房、トイレなど	水道の蛇口、シャワーヘッド、浴槽、洗面器、ドアノブ、窓の取手、スイッチ類、排水溝、水洗便器と流水レバー、便座とフタ、汚物入れ、壁・床等	
共用部分	エレベータやオートロックのボタン、エスカレーターの手すり、建物への出入口のドアノブ、共用のトイレ、給水場所等	
衣類、寝具類	<p>⚠ 新型コロナウイルス感染症は、下痢の症状がみられることがあり、糞便から本ウイルスが検出されることがあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 体液でほとんど汚れていない衣類(寝衣)、寝具類などは、可能であれば使用者自身(新型コロナウイルス感染症が疑われる方)にあらかじめ用意した大きなポリ袋に入れていただくか、それができない場合は、マスク、ゴーグル、手袋、ガウンを用いて慎重にポリ袋に入れて回収し、その後は、一般的な家庭用洗剤を使用した洗濯機を使用して、洗濯し完全に乾かします。 ● 体液(下痢便、痰等)で衣類(寝衣)、寝具類などが汚染された場合は、80℃以上で10分間の熱水に漬けるか、または0.05～0.1%の次亜塩素酸ナトリウム水溶液に30分間漬けて消毒します。その後は、普段どおりに洗濯します。 ● あまりにも汚れが酷い場合は、ポリ袋(二重にするとうるさいです。)に入れてそのまま廃棄※してしまつた方がいいかもしれません。※ただし、廃棄する際は、P.16「9. ご家庭でのごみの捨て方」を参照してください。 ● もし、リネン業者やクリーニング業者へ汚染した可能性のある寝具類の洗濯を委託に出す場合には、感染の危険のある旨を表示した上で、密閉した容器(ポリ袋等)に収めて持ち出すなど他へ感染するおそれのないよう取り扱います。いずれにしても、委託業者との情報共有を密に行う必要があります。 	
食器・箸など	下膳した後、洗剤で洗い、流水でよく流してください。 さらに、熱水(80℃以上で10分間)に漬けたり、0.05～0.1%の次亜塩素酸ナトリウム水溶液に30分間漬けて(その後、流水で流す)消毒すればいいでしょう。	

(3)具体的な消毒方法の手順及び注意事項

ア清拭(せいしき)

消毒薬	70～80%エタノール、0.05～0.1%次亜塩素酸ナトリウム
場所等	人の手がよく触れる場所等(ドアノブ、スイッチ類等)、床、壁等
手順	①ペーパータオルやウェス等に十分薬液を含ませます。 ②人の手がよく触れる部分や汚染された可能性のある部分を拭きます。 (拭くときは、一方向に拭きます(汚染が広がらないように。)) ③次亜塩素酸ナトリウム溶液で拭いた場合は、10分程度したら水拭きします(金属部分が腐食してしまうため)。 ④拭き終わった、ペーパータオルはごみ袋にいれ、密封して廃棄します。
注意事項	・エタノールは引火性が強いので、火気に十分注意(換気等) ・次亜塩素酸ナトリウム溶液を用いた場合、拭いた場所が変色や腐食することがあります。

イ噴霧・散布

消毒薬	70～80%エタノール、0.05～0.1%次亜塩素酸ナトリウム
場所等	床、畳、絨毯、ベッドマット等
手順	①噴霧器(園芸用)や霧吹きに消毒薬を入れます。 ②噴霧する場所の近くから、しっとり湿る程度吹き付けます。 (空間中に広がらないようにします。) ③次亜塩素酸ナトリウム溶液を噴霧した場合は、10分程度したら水拭きします(金属部分が腐食してしまうため)。
注意事項	● 噴霧時に消毒薬を吸い込まないようにします(要換気)。 ● スポットの使用するのがよいでしょう。 ● 勢いよく噴霧するとウイルスを飛散させる可能性がありますので、消毒薬を細かい霧状にして吹き付けましょう。 ● エタノールは引火性が強いので、火気に十分注意(要換気)。 ● 次亜塩素酸ナトリウム溶液を用いた場合、拭いた場所が変色や腐食することがあります。

ウ浸漬(しんせき)

消毒薬	次亜塩素酸ナトリウム、熱湯(80℃以上)
対象	食器、調理器具、衣類、寝具類、カーテン等
方法	● 食器や調理器具等は、0.05～0.1%次亜塩素酸ナトリウムをシンク等に溜めて、その中に5分間以上漬けて消毒します。 ● 衣類、寝具類等は、洗濯時に洗剤とともに塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)の用法用量のとおり入れます。 ● 体液等で汚染した衣類、寝具類等は、洗濯の前に、0.05～0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液に30分間漬けるか、熱湯(80℃以上)に10分間以上漬けてから、洗濯します。

<新型コロナウイルスの消毒について参考となるHPアドレス>

- ◆1「感染症法に基づく消毒・滅菌の手引き」(厚生労働省健康局結核感染症課)

<https://www.mhlw.go.jp/content/000548441.pdf>



- ◆2「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」(厚生労働省)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html



【参考】0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー(五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水 1Lに本商品 25mL(商品付属のキャップ 1 杯)
	キッチンハイター	水 1Lに本商品 25mL(商品付属のキャップ 1 杯)
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ	水 1Lに本商品 10mL(商品付属のキャップ 1/2 杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水 1Lに本商品 10mL(商品付属のキャップ 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ	水 1Lに本商品 10mL(商品付属のキャップ 1/2 杯)
	キッチンブリーチ	水 1Lに本商品 10mL(商品付属のキャップ 1/2 杯)

- 【注意】● 使用にあたっては、商品パッケージやHPの説明をご確認ください。
● 上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。
表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。

9. 電話・オンラインによる診療

新型コロナウイルス感染の懸念から、
お手持ちの電話やスマホで医療機関に相談や受診することができます。

電話・オンラインによる診療が ますます便利になります。

高額な機器や難しいシステムは不要です。

※実施していない医療機関もあります。



1

診療内容の確認

電話・オンライン診療を行っているか確認

受診しようと考えている医療機関のホームページを確認するか、直接医療機関の窓口に、電話やオンラインによる診療を行っているかご確認ください。



かかりつけ医等 または 最寄りの医療機関

まずは、普段からかかっているかかりつけ医等にご相談ください。かかりつけ医等をお持ちでない方は、下記のホームページから電話・オンラインによる診療を行っている最寄りの医療機関*にご連絡ください。

※医師の判断によっては、すぐに医療機関を受診する必要があるため、できるだけお住まいの近くの医療機関を選択することをお勧めします。



2

事前の予約

電話の場合

電話の場合は、医療機関に電話し、保険証などの情報を医療機関に伝えた上で予約します。



オンライン診療の場合

オンライン診療の場合は、医療機関によって予約方法は異なります。詳しくは各医療機関のホームページをご覧ください。

支払い方法の確認

予約の際に合わせて支払い方法についても確認します。

3

診療

診療開始

医療機関側から着信があるか、オンラインで接続され、診療が始まります。

本人確認後、症状説明

まずは、受診を希望されているご本人であることを確認するために、求められた個人情報や症状等をご説明してください。電話やオンラインによる診療では診断や処方が必要な場合があることにはご注意ください。



4

診療後

医療機関への来訪を推奨されたら

医療機関に来訪して受診するよう推奨された場合は、必ず医療機関に直接かかるようにしてください。

薬の処方を受けた場合

薬が処方され、薬の配送を希望する場合は、薬を出してもらった最寄りの薬局を医療機関に伝えた上で、診察後、薬局に連絡してください。

電話やオンラインによる服薬指導を受けられ、その後、薬が配送されます(薬局に来訪されて服薬指導を受ける必要がある場合もあります)。

上記の流れは一例です。医療機関によって異なる場合があります。



電話やオンラインによる受診が可能な医療機関のリストや
今回の時限的な取り組みについては厚生労働省のホームページをご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/rinsyo/index_00014.html



10. ご家庭でのごみの捨て方

新型コロナウイルスなどの感染症対策のためのご家庭でのごみの捨て方

— 家庭ごみを出すときに心がける5つのこと —

その1 ごみ袋は
しっかり縛って
封をしましょう!

ごみが散乱せず、
収集運搬作業において
ごみ袋を選びやすく
なります。



その2 ごみ袋の
空気を抜いて
出しましょう!

収集運搬作業において
ごみ袋を運びやすくし、
収集車での破裂を
防止できます。



その3 生ごみは
水切りを
しましょう!

ごみの量を
減らすことが
できます。



その4 普段から
ごみの減量を
心がけましょう!

購入した食品は食べきるなど、ごみを出さない
ことも大切です。家庭での食事機会が増える中、
料理を楽しみながら、できることがあります。

環境省の「[食品ロスポータルサイト](#)」
をご覧ください。▶▶▶



その5 自治体の
分別・収集ルールを
確認しましょう!

粗大ごみの持ち込みを停止している場合や、
資源物の分け方・出し方が
普段と異なる場合などがあります。
また、マスクなどごみのポイ捨ては
絶対にやめましょう。



新型コロナウイルスなどの感染症の感染者又はその疑いのある方の使用済みマスク等の捨て方

新型コロナウイルスなどの感染症に感染した方やその疑いのある方がご家庭にいらっしゃる場合、
鼻水等が付着したマスクやティッシュ等のごみを捨てる際は、以下のことを心がけてごみを出しましょう。

**①ごみ箱にごみ袋をかぶせ、
いっぱいにならない
ようにしましょう!**

ごみは、いっぱいになる前に
早めに出しましょう。



**②ごみに直接接触することの
ないように、しっかり縛って
出しましょう!**

ごみは、空気を抜いてから
しっかり縛って出しましょう。
万一、ごみが袋の外面に触れた
場合や、袋が破れている場合は、
ごみ袋を二重にしてください。



**③ごみを捨てたあとは
しっかり手を
洗いましょう!**

石けんを使って、
流水で
手をよく
洗いましょう。



以上の点に気を付けてごみを出していただくことが、ご家族にとっても、
ごみを収集・処理する作業員にとっても、ごみの円滑・安全な収集・処理を行う上で大切な行動です。
皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



11. 新型コロナウイルスに関する情報について（HP等）

【長野県】

○新型コロナウイルス感染症対策について【長野県】

<https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/kenko/kenko/kansensho/joho/corona.html>



○新型コロナウイルス感染症対策について【長野県教育委員会】

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/kyoiku/corona.html>



○長野県新型コロナウイルス対策情報

<twitter>

https://twitter.com/Nagano_Corona



<Youtube>

<https://www.youtube.com/channel/UCUdpuTxrK48m9O9dlPpo7yA>



<LINE>

長野県新型コロナ対策パーソナルサポート

<https://lin.ee/9aR5SmI>



○新型コロナウイルス感染症に伴う中小企業者向けポータルサイト【経済支援策の紹介】

<https://www.pref.nagano.lg.jp/keieishien/corona.html>



【国】

○新型コロナウイルス感染症について【厚生労働省】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html



○新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)【厚生労働省】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html



○新型コロナウイルスに関するQ&A(企業の方向け)【厚生労働省】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00007.html



○新型コロナウイルス感染症対策【内閣官房】

<https://corona.go.jp/>



● 受診・相談センター(保健所)一覧 ※対面での相談は行っていません。必ず電話等で相談ください。

電話相談窓口	管轄市町村	連絡先電話番号 (24時間対応)
佐久保健福祉事務所(佐久保健所)	小諸市、佐久市、小海町、佐久穂町、川上村、南牧村、南相木村、北相木村、軽井沢町、御代田町、立科町	0267-63-3178
上田保健福祉事務所(上田保健所)	上田市、東御市、長和町、青木村	0268-25-7178
諏訪保健福祉事務所(諏訪保健所)	岡谷市、諏訪市、茅野市、下諏訪町、富士見町、原村	0266-57-2930
伊那保健福祉事務所(伊那保健所)	伊那市、駒ヶ根市、辰野町、箕輪町、飯島町、南箕輪村、中川村、宮田村	0265-76-6822
飯田保健福祉事務所(飯田保健所)	飯田市、松川町、高森町、阿南町、阿智村、平谷村、根羽村、下条村、売木村、天龍村、泰阜村、喬木村、豊丘村、大鹿村	0265-53-0435
木曾保健福祉事務所(木曾保健所)	上松町、南木曾町、木曾町、木祖村、王滝村、大桑村	0264-25-2227
松本保健福祉事務所(松本保健所)	松本市、塩尻市、安曇野市、麻績村、生坂村、山形村、朝日村、筑北村	0263-40-1939
大町保健福祉事務所(大町保健所)	大町市、池田町、松川村、白馬村、小谷村	0261-23-6560
長野保健福祉事務所(長野保健所)	須坂市、千曲市、坂城町、小布施町、高山村、信濃町、飯綱町、小川村	026-225-9305
北信保健福祉事務所(北信保健所)	中野市、飯山市、山ノ内町、木島平村、野沢温泉村、栄村	0269-67-0249
長野市保健所	長野市	平日(8:30~17:15) 026-226-9964 休日・夜間(17:15~8:30) 026-226-4911
電話での相談が難しい方へ 聴覚に障がいがある方をはじめ、電話での相談が難しい方はFAX番号等で相談をお受けしています。		FAX: 026-403-0320

● 各種ご相談は「けんしんBANK」へ

北信	中野西支店 0269-26-2511	望月支店 0267-53-3050	木曾支店 0264-22-3631
本部 026-233-2111	須坂支店 026-245-0620	立科支店 0267-56-0171	
本店営業部 026-233-2112	須坂南支店 026-248-3911	軽井沢支店 0267-46-1200	南信
東支店 026-234-2327	更埴支店 026-272-6611		岡谷支店 0266-22-4855
古牧支店 026-244-2233	戸倉支店 026-276-3366	中信	下諏訪支店 0266-28-7611
吉田支店 026-244-5922		大町支店 0261-22-0965	諏訪支店 0266-52-5588
中越支店 026-241-3737	東信	穂高支店 0263-82-8611	諏訪南支店 0266-52-8581
高田支店 026-259-3861	坂城支店 0268-82-2063	安曇野支店 0263-72-2870	茅野支店 0266-72-4128
若里支店 026-224-1234	上田支店 0268-22-7255	松本支店 0263-33-0255	宮川支店 0266-73-7391
更北支店 026-284-1020	神科支店 0268-25-1411	城東支店 0263-32-9519	箕輪支店 0265-70-5111
篠ノ井支店 026-293-1560	上田原支店 0268-23-7755	庄内支店 0263-28-1211	伊那支店 0265-78-6611
松代支店 026-278-2127	丸子支店 0268-42-3141	松本南支店 0263-27-0200	駒ヶ根支店 0265-82-3137
飯山支店 0269-62-3171	小諸支店 0267-22-1720	松本西支店 0263-47-7170	飯田支店 0265-22-3925
山ノ内支店 0269-33-3505	岩村田支店 0267-68-7811	村井支店 0263-86-5070	鼎支店 0265-24-8811
中野支店 0269-22-2135	野沢支店 0267-62-0501	塩尻支店 0263-52-6550	八幡支店 0265-22-8511

新型コロナウイルスになんか
負けないぞ!!

新しい生活様式の手引き