

感染症への備え、できていますか？

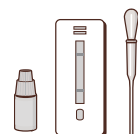
手洗い・マスク着用・換気などの基本的対策に加えて、熱が出たときのために、検査キットや解熱鎮痛薬、食料品などをあらかじめ準備しておきましょう！

医薬品等の例

◆市販の新型コロナ抗原検査キット

「研究用」ではなく国が承認したキットを選びましょう。

「体外診断用医薬品」または「第1類医薬品」と表示したもの



◆市販の解熱鎮痛薬など

かかりつけ薬局などにご相談ください。

参考) 厚生労働省のホームページ



◆体温計

電池残量も確認しましょう。



◆生活必需品

手指消毒剤、マスク、ゴミ袋、衛生用品、トイレットペーパー、アルコールウェットティッシュ、洗剤、紙皿・紙コップ(捨てられる物) など

食料品の例

◆水分補給ができるもの

スポーツ飲料、経口補水液、ゼリー飲料

◆体調がすぐれない時でも食べやすいもの

レトルトのおかゆ、パックごはん、うどん、ゼリーなど

◆調理せずに簡単に食べられるもの

パン、レトルト食品、缶詰、即席スープ、インスタント味噌汁、冷凍食品、果物など

1週間分を目安に備えましょう



ケアネットはぎから新型コロナ対策のお願い！！

ご自身や大切なご家族、親しい友人など身近な方への感染を防ぐため、日頃から新型コロナウイルス感染症対策への備えを万全にして過ごしましょう。

“ご自身が陽性と診断されたら”

職場や学校、感染の可能性がある方へ連絡を。発症(無症状の場合は検体採取日)の2日前にさかのぼって、会食やマスクなしの会話などを行った友人・知人へ濃厚接触者に該当することを伝え、外出自粛や健康観察を行うよう依頼してください。介護・障がい福祉サービスをご利用の方は、ケアマネジャーや利用事業所へ連絡を。

■自宅療養(待機)中の療養期間と注意点

【症状がある場合】発症日から7日間が経過し、かつ、症状軽快後24時間が経過。8日目に療養解除。

0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症						症状軽快	24時間	療養解除

※ただし、10日間を経過するまでは感染リスクが残存することから、高齢者等ハイリスク者との接触を避けること。

【症状がない場合】検体採取日から7日間を経過した場合、8日目に療養解除。ただし、療養期間中に発症した場合は、上記【症状がある場合】の扱いに変更となる。

0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
検体採取								療養解除

※5日目に抗原検査キットで陰性を確認した場合には、5日間経過後(6日目)に解除可能。ただし、7日間を経過するまでは、高齢者等ハイリスク者との接触を避けること。

【濃厚接触者の方】家族等の同居者は、原則として濃厚接触者。

0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
最終接触						解除

※最終接触日または家族内で感染対策を講じた日のいずれか遅い方を0日として5日間の自宅待機と健康観察。ただし、2日目及び3日目に抗原検査キットで陰性を確認した場合、3日目から解除が可能。

- 感染拡大防止のため、原則、外出をしないでください。ただし、症状軽快から24時間後または無症状の場合、食料品等の買物など必要最小限の外出可。外出時や人と接する際は短時間で。必ずマスクを着用、公共交通機関を使わないなど、感染予防行動の徹底が前提です。
- 毎日、健康観察(1日2回の体温測定、症状の記録)をお願いします。
- 同居者との生活空間を分け、極力個室から出ないようにしてください。
- 部屋を出るときには手をアルコール消毒し、マスクを着用してください。



萩圏域 地域包括ケアネットワーク協議会 (愛称:ケアネットはぎ)

～誰もが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることのできる萩圏域を目指して～

萩市医師会と萩市、阿武町は3者合同で「萩圏域 地域包括ケアネットワーク協議会」を平成30年12月に設置。圏域の医療・介護・福祉・行政関係者等の参画を得て、地域を支える基盤となる「人と人とのつながり」を、専門職による多職種連携の面から実現できるよう活動を続けています。長らくコロナ禍で閉塞感が強い中、圏域全体で助けあい、支えあって暮らしていけるように、本協議会としてリーフレットを作成しました。記載されている内容については現時点のものです。皆様のご理解とご協力を是非ともお願いします。 ■第1版 2023(令和5)年1月27日発行

買い物で困ったら！！

買い物支援サービス

◆新型コロナウイルスに感染して買い物へ行くことができない方へ 買い物を代行し、お届けします。

●対象者

- ①萩市または阿武町在住
- ②新型コロナウイルス陽性者
- ③家族、知人の支援が無い方

●問い合わせ・申込み先

萩市の方 → 萩市社会福祉協議会

☎0838-22-2289

阿武町の方 → 阿武町社会福祉協議会

☎08388-2-2615



正確な情報を入手！！

山口県公式 LINE

◆随時更新される情報が タイムリーに入手できます。



- ① 毎日の最新情報(県内発生状況)が届く！
- ② 対策方針(フェーズに沿った)が随時更新！
- ③ 陽性、濃厚接触者等の対応がわかる！
- ④ ワクチン接種、無料検査体制等の情報入手！



お友達登録をして
最新情報をチェック！



新型コロナ対策全般のお問い合わせ

- 萩市健康増進課 ☎0838-26-0500
- 阿武町健康福祉課 ☎08388-2-3113

新型コロナウイルス感染症が疑われるときの受診や検査方法、陽性になったときの対応

