

今年の冬は

新型コロナウイルス感染症・季節性インフルエンザ

同時流行の可能性が！？

同時流行すると、発熱外来の予約が取りづらくなります



事前の準備が重要！！



コロナ感染を想定した準備をしておく

- 発熱や体調不良に備えた準備や、体調が変化した場合に備える
  - ・ 検査キット、解熱鎮痛薬の購入
  - ・ 電話相談窓口や医療機関等の連絡先を知る
  - ・ 食料品や生活必需品等を備蓄
- 感染後における注意点  
症状がある場合は10日間、症状がない場合も7日間が経過するまでは感染リスクがあります。
  - ・ 検温など、自身の健康観察を続ける
  - ・ 高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避ける

コロナに感染していなくても（濃厚接触 等）

特に濃厚接触者の方は、不要不急の外出をできる限り控え、自身の健康観察を行いましょう。

引き続き、各自ができる日常から気を付けること

- 感染予防・感染拡大防止のために



- ・ 不要な外出や「3つの密」はできるだけ控える
- ・ マスクの着用、こまめな換気、手洗い、手指消毒を心がける

- 健康を守るために
  - ・ 適切な食生活を目指す
  - ・ 適度な運動、十分な睡眠
  - ・ 禁煙、お酒と上手な付き合い方をする