



新型コロナウイルス感染症予防について

新型コロナウイルスの感染者が急増している状況を受けて、京都府にも緊急事態宣言が発令されました。ウイルスが感染力の強いデルタ株へと置き換わり、感染経路が不明な事例も増え、10代20代の若年層でも感染者が急増しています。

今まで、ほとんどの人が気をつけて生活していたと思いますが、今一度気を引き締めて、自分の命も周囲の大事な人の命も守る行動を心がけましょう。

<検温・健康観察>

◎毎日、朝夕検温し、体調の確認をする。

体温、咳（せき）、のどの痛み、鼻水・鼻づまり、味覚異常、嗅覚異常、吐き気、頭痛、体のだるさ など、毎日チェックしましょう。



◎毎日、その日の体温と健康状態を記録しておく。

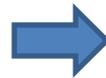
もし感染が確認された場合に、濃厚接触者を特定するために必要です。別紙「健康チェックシート」を利用してください。

<不要不急の外出を控える> やむを得ず外出する場合は感染予防をし、記録もしておきましょう。

<マスク・手洗い> マスク、こまめな手洗いや手指消毒をしましょう。

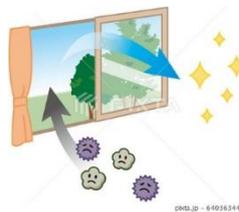
「マスクなしで」
「手が触れる距離で」
「15分以上」

会話した人が
2日以内に
症状が出たら



濃厚接触者 になる可能性があります。

<換気> 冷房中も換気しましょう。



<免疫力を高める>

しっかり睡眠をとり、バランスのとれた食事や適度な運動を心がけてください。

