

〈令和2年／2020〉

5 / 1 5

〒198-0042

青梅市東青梅 1-174-1

☎ 0428-23-2191

FAX0428-23-2195

# 新型コロナウイルス感染症対策のお知らせ

問い合わせ 青梅市健康センター ☎0428-23-2191

## 新型コロナウイルスの感染拡大に伴う緊急事態宣言が延長されました

医療機関への通院など生活の維持に必要な場合を除き、引き続き外出を控えていただくようお願いします。みずから感染から守るだけでなく、周囲に感染を拡大させないためにも、市民の皆さん一人ひとりのご理解と行動が感染拡大を防ぐことにつながります。

日常生活の中で「新しい生活様式（※裏面参照）」を心がけていただくよう、ご協力をお願いします。

## 新型コロナウイルス感染症が心配になったら・・・

### かかりつけ医のいる方

- 「かぜのような症状」
- 「強いだるさや息苦しさ」がある
- 「高熱」が出たと感じる

不安に思う方

かかりつけ医に電話相談

(☎ )

新型コロナ外来での受診が必要と判断

新型コロナ外来（帰国者・接触者外来）を受診  
※マスクをして公共交通機関をできるだけ使わずに

医師が「検査の必要あり」と判断

PCR検査（東京都健康安全研究センターなど）

陽性

入院（感染症指定医療機関など）

### 日ごろ、医療機関にかかっていない方（かかりつけ医のいない方）

- 「かぜのような症状」
- 「強いだるさや息苦しさ」がある
- 「高熱」が出たと感じる

- 不安に思う方
- ◇微熱や軽いせきが出ている
- ◇感染したかもしれないと不安

新型コロナ受診相談窓口（24時間対応）

- 【月～金曜日の午前9時～午後5時】  
西多摩保健所  
☎0428-22-6141
  - 【月～金曜日の午後5時～翌午前9時  
および土・日曜日、祝日（終日）】  
☎03-5320-4592
- ※必要な問診を行います。

新型コロナコールセンターに電話

【午前9時～午後9時（土・日曜日、祝日を含む）】  
☎0570-550571

専門的な助言が必要な場合  
受診相談窓口を案内

受診が不要と判断

医師が検査の必要なしと判断

- ◇自宅で安静
- ◇医療機関を受診  
※症状が良くならない場合は、再度受診相談窓口、またはかかりつけ医に相談

出典：東京都福祉保健局ホームページ

5月のイベントの中止情報：新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下のイベントは中止となりました。

名称	日程	問い合わせ先
第51回おうめ健康まつり	5月24日（日）	健康課（0428-23-2191）

日々状況が変化しています。最新情報は青梅市ホームページをご覧ください。

# 「新しい生活様式」の実践例

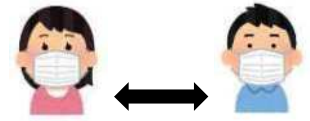
参考：厚生労働省ホームページ

国は新型コロナウイルス感染症専門家会議の提言では、新たな感染者の数が限定的となった地域では再び感染が拡大しないよう長丁場に備えて「新しい生活様式」に切り替える必要があるとして具体的な実践例が示されました。

## 基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 遊びにいくな**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときには、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。



## 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむをえない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

## 日常生活

- まめに**手洗い・手指消毒**
- せきエチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）**
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱またはかぜの症状がある場合はムリせず自宅で療養

## 日常生活の場面別ごとの例

### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース



### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋では長居無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン



### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて



### 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

## 働き方

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

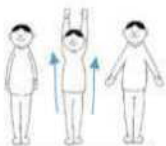


1番

# 運動不足を解消！！自宅で毎日「梅っこ体操」

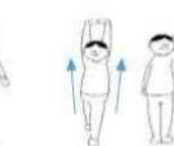
\*梅っこ体操は1番～4番まであります。

深呼吸(3回)



♪①～前奏～

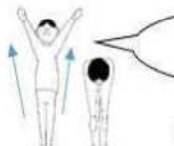
全身と足の付け根のストレッチ/ 脇腹と胸のストレッチ



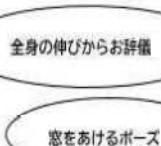
♪②御岳のみどり さわやかに



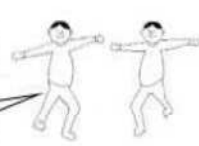
全身の伸び、腰、太ももの裏のストレッチ



♪③ほほえむ朝に

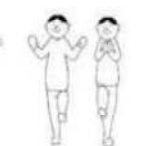


太ももの筋力強化



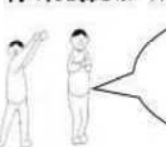
♪窓あけて

足踏み・手拍子



♪④ひかきを呼べば

梅の実を採るポーズ

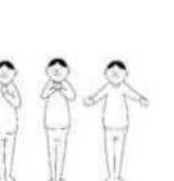


♪きょうもまた

脇腹と胸のストレッチと強化



♪⑤青梅に生きる よろこびが



♪⑥胸いっぴかに

足踏み



♪あふれくる

梅っこ体操の動画は、  
青梅市ホームページや  
YouTube、期間限定で多摩ケーブルネットワーク(10ch)にて配信しています。  
問い合わせ 高齢者支援課 包括支援係

