

緊急事態宣言を受けて

# 行動パターンを見直しましょう

担保健福社局保健衛生課 ☎582・2430

新型コロナウイルスを含む感染症対策は、一人一人の咳エチケットや手洗いなどがとても重要です。風邪の症状があれば外出は控え、やむを得ず外出される場合にはマスクの着用をお願いします。集団感染の共通点は、特に、「換気が悪く」「人が密に集まって過ごすような空間」「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。

※新型コロナウイルス感染症についての厚生労働省ホームページなどをとくに北九州市作成（4月14日現在）。

## 新型コロナウイルスの集団感染を防ぐために

### 3つの「密」を避けるため、不要不急の外出を控えましょう

○イベントや集会など  
3つの「密」が同時に重なる場所は避けてください。

①換気の悪い  
密閉空間



②多数が集まる  
密集場所



③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



「3つの「密」を避けましょう！」(首相官邸ホームページ)を加工して作成

Q: 近所の公園に散歩に出かけることもダメですか？

A: 人混みを避けて近所を散歩したり、公園などで体操をすることは問題ありません。適度な運動は健康の維持や免疫力を高めることにつながります。家から「一歩も外に出ないで」ということではありません。

外出される場合は、お互い手を伸ばしたら手が届く距離に近づかないよう、「ソーシャル・ディスタンス(思いやりの距離)」を十分とってください。

## まずは電話をしてください

医療従事者の感染を防ぎ、医療崩壊を招かないためにも、体調が悪いときは出歩かず、次の症状がある人は、(1)(2)を目安に、まずは相談窓口やかかりつけ医に電話をしてください。

感染の疑いがある場合には、「帰国者・接触者外来」を紹介します。

### 新型コロナウイルスの感染が疑われる症状

(1) 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている

(2) 強いだるさや息苦しさがある

※高齢者や持病のある人、妊娠中の人は、右記の状態が2日程度続く場合

## 冷静な行動をお願いします

### ●病院や福祉施設は継続しています

病院や薬局、介護施設などは事業を継続しています。医療や介護などの必要がある人に対するサービスがストップすることはありません。

### ●家庭で保育をお願いします

保育所や放課後児童クラブの利用については、医療従事などをしてしている保護者で仕事を休めない場合など、家庭での保育がどうしても困難なときに限り受け入れを行っています。ご協力をお願いします。

### ●食料品などは十分あります

食料品や医薬品などの生活必需品については、スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどにおいて、これまでどおり購入できます。また、量も十分確保されています。

### 新型コロナウイルスの相談は

北九州市新型コロナウイルス相談ナビダイヤル  
☎0570・093・567

※聴覚に障害のある人は  
☎522・8775

- 体調異変や感染疑いに関する相談
- 企業・個人事業者からの相談
- 小中学生に関する相談
- 保育に関する相談
- その他の相談

### ●生活に必要なサービスは継続しています

区役所の手続きやゴミの収集など、生活に必要な行政サービスは継続しています。電気、水道、ガスなども、通常どおり使用できます。銀行や郵便局、公共交通機関につきましても営業を継続しています。

### ●悪徳商法に注意してください

新型コロナウイルスを口実にした詐欺などには十分注意してください。不審に思った場合やトラブルにあった場合は、消費生活センターに相談を。

消費生活センター(戸畑駅前、ウエルとばた7階)  
☎861・0999 月～土曜日(祝・休日、年末年始は除く)8時30分～16時45分(第3土曜日は13時まで)。

消費者ホットライン  
☎188 各地域の消費生活センターにつながります(年末年始は除く)。