

# 新型コロナウイルス感染症対策をしながら元気なまちへ

※掲載情報は10月22日時点のものです

## 発熱したら、電話でかかりつけ医へ

11月から2月はインフルエンザの流行期です。新型コロナウイルス感染症の流行と重なる恐れがあります。発熱などの体調不良があるときは自分で判断せず、**かかりつけ医などに電話で相談し、受診してください。**早期治療は重症化や感染拡大の防止につながります。



### 🔍 かかりつけ医がない人は 医療機関を探す・相談する

にいがた医療情報ネット  にいがた医療情報ネット

自分の症状やニーズに合った医療機関や薬局を探すことができます。日頃からかかりつけ医を持ちましょう。



▲スマートフォンはこちらから

### 救急医療電話相談 (19時～翌8時)

夜間の急な病気やけがの相談に看護師が電話で対応

15歳以上 #7119 または ☎025-284-7119  
14歳以下 #8000 または ☎025-288-2525

## 新しい生活様式を実践 ～かからない・うつさない・差別しない

予防の基本は、インフルエンザや風邪と同じです。新しい生活様式を実践し、新型コロナウイルスの感染拡大を防止しましょう。



さあ、新しい日常へ。



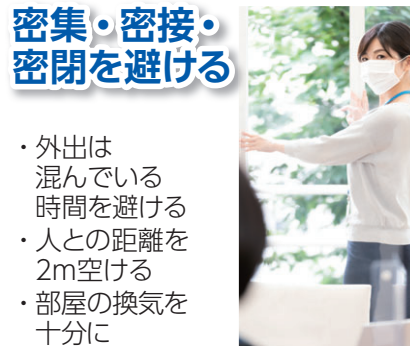
### こまめに手洗い

- ・30秒程度水とせっけんで丁寧に
- ・帰宅後、食事の前後、くしゃみや鼻をかんだとき
- ・帰宅後は顔も洗う



### マスクを着用

- ・せき・くしゃみが出る時
- ・会話をするときや人混みに行くとき
- ・持病などでマスクの着用ができない人はハンカチで押さえる



### 密集・密接・密閉を避ける

- ・外出は混んでいる時間を避ける
- ・人との距離を2m空ける
- ・部屋の換気を十分に



### 差別をしない

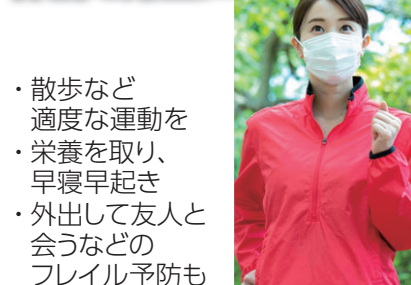
- ・誰が感染してもおかしくない
- ・感染は特別なことではない
- ・差別・偏見に同調しない、許さない

### 体調が悪いときは 自宅で療養



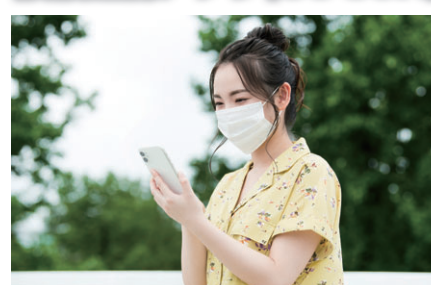
- ・会社や学校を休む
- ・毎日体温を測る

### 体調を万全に



- ・散歩など適度な運動を
- ・栄養を取り、早寝早起き
- ・外出して友人と会うなどのフレイル予防も

### 接触確認アプリ(COCoA)を活用 陽性者との接触を通知します



▼インストールはこちらから



アンドロイド  
Android



アイフォーン  
iOS (iPhoneなど)

### 市長からのメッセージ

#### 市民の皆さんへ

新型コロナウイルス感染症が新潟市で初めて発生してから約8カ月がたちました。皆さんの感染症対策のおかげで、現在、感染の拡大は一定程度に抑えられています。

この感染症は誰がかかってもおかしくない病気です。自分自身や家族、大切な人が感染するかも

しれません。感染者への思いやりは、感染拡大防止や「みんなが暮らしやすいまち」の実現につながります。

日頃の感染予防や新しい生活様式の実践をしながら経済活動を活性化させ、みんなで安心・安全な新潟市を盛り上げていきましょう。



新潟市長  
中原 八一

## 家の中の見やすい所に貼り、日頃から感染対策を意識しましょう