

～赤磐医師会より住民の皆様へのお願い～

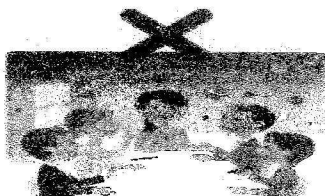
全国的に新型コロナウイルスの感染が蔓延し、毎週感染者数が倍増している現状を踏まえ、
磐医師会においては医療的緊急提言を発出したところです。
地域の皆様におかれましては、地域医療を守る為、ご理解、ご協力を賜りますようよろしく
お願い申し上げます。

●外出はできるだけひかえてください

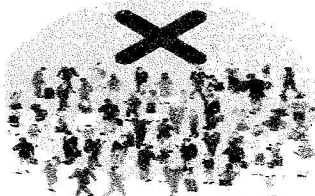
●「3密」を避けてください

1. 密閉空間 (換気の悪い密閉空間である)
2. 密集場所 (多くの人々が密集している)
3. 密接場面 (互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる)

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



●咳エチケット・手洗い・手指消毒の奨励

●新型コロナウイルス感染症が疑われる場合は・・・

- ・帰国者・接触者相談センターにご相談ください

(目安)

- ・風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が 4 日以上続いている。
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
- ・最近 1～2 週間以内に味覚障害・嗅覚障害が出ている。

※高齢者や基礎疾患等のある方、妊婦の方は、上の状態が 2 日程度続く場合

●かかりつけ医療機関を受診されるときには・・・

- ・風邪の症状や発熱などが見られる時は、必ず事前に電話にてご相談ください。
- ・直接来られた場合は、お車での待機をお願いする場合があります。
その際、携帯電話で医療スタッフと相談していただき、他の外来患者様と接触しないよう、隔離された導線で診察を受けてください。
- ・マスクを必ず着用し、石鹸での手洗いやアルコールによる手指消毒をしてください。

***新型コロナウイルス感染症が疑われる場合には、直接のご来院はお控え頂き、
まず帰国者・接触者相談センターに相談してください。**

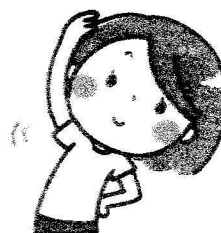
●休日当番医を受診される時には・

- ・受付から診察、検査まで長時間を必要とする可能性があり、混雑が予想されます。
マスクを必ず着用し、人との距離を十分に保ってください。
- ・石鹸での手洗いやアルコールによる手指消毒をしてください。
- ・風邪の症状や発熱などが見られる時は、必ず事前に電話にてご相談ください。
※体調に余裕があればあわてて休日当番医を受診せず平日に医療機関を受診していただくことをお勧めします。

***新型コロナウイルス感染症が疑われる場合には、直接のご来院はお控え頂き、
まず帰国者・接触者相談センターに相談してください。**

●日々の健康を維持するために ～運動をしよう～!

- ・人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- ・家の中や庭などでできる運動を行う。
(ラジオ体操、自治体のオリジナル体操、スクワットなど)
- ・家事(庭いじりや片付け、立位を保持した調理など)や農作業などで身体を動かす。
- ・座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。



●新型コロナウイルス感染症電話相談窓口

【岡山県】岡山県では、新型コロナウイルスに関する電話相談窓口を設置しています。
新型コロナウイルス感染症について不安がある場合など、一般的なお問い合わせについては、こちらをご活用ください。

電話：086-226-7877 FAX：086-225-7283

受付時間 9時00分～21時00分 (平日)

9時00分～17時00分 (土日祝日)

●帰国者・接触者相談センター(24時間対応)

施設名	電話	FAX	所管市町村
岡山市保健所	086-803-1360	086-803-1337	岡山市
備前保健所東備支所	0869-92-5180	0869-92-0100	赤磐市

※岡山市保健所は、平日の21時～9時及び土日祝の17時～9時は留守番電話のメッセージに従ってください。

※備前保健所東備支所は、平日17時～9時及び土日祝は留守番電話のメッセージに従ってください。

令和2年4月14日

公益社団法人赤磐医師会

<http://www.okayama.med.or.jp/akaiwa/>

赤磐医師会医療的緊急提言につきましてはHPにてご覧ください。