

新型コロナウイルス感染症 受診相談の目安が変わりました

要チェック!



▲相談窓口について
詳しくは、区HPを
ご覧ください

受診相談の目安が見直され、「37.5度以上の熱が4日以上続いている」等の条件がなくなり、次の症状がある方で、新型コロナウイルス感染症を疑われる方は、受診相談窓口にご相談してください。

受診相談の目安

- 「息苦しさ」「強いだるさ」「高熱」等の強い症状がある場合
- 発熱やせきなど比較的軽い風邪の症状がある場合
(高齢者、基礎疾患がある方、妊婦の方は、特に早めに)

☆症状が4日以上続く場合は、必ず相談を。症状には個人差があります。自身で強い症状だと思う場合はすぐに相談してください。解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様です

発熱などの症状がある場合は

- 会社や学校を休み外出を控える
- 毎体温を測り記録する



かかりつけ医がいる方は

基礎疾患(持病)がある方で症状に変化のある方、新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な方は、まずはかかりつけの医療機関へ電話で相談を

お子さんの場合は

小児科医による受診が望ましいので、なるべくかかりつけの小児科医療機関へ電話で相談を

相談先

◆中野区電話相談窓口

☎ (3382) 6532

平日午前9時～午後5時

上記時間外の相談は

◆新型コロナ受診相談窓口

☎ (5320) 4592

新型コロナウイルスに関する一般的な相談先

◆区HP相談チャット

☆トップページからご利用を

◆東京都新型コロナコールセンター

☎ 0570 (55) 0571

☆ナビダイヤル。毎日午前9時～午後10時
(英語、中国語、韓国語にも対応)

新型コロナウイルス感染症に 便乗した詐欺や消費者トラブルにご注意を

新型コロナウイルス感染症に便乗した不審な電話やメールなどが確認されています。不安感につけこみ、混乱状況を悪用したさまざまな手口が想定されます。

疑問や不安を感じたら、警察や消費生活センターに相談してください。

! こんな電話やメールには注意

- ・区役所や厚生労働省職員をかたり「給付金の手続きのために口座登録してほしい」と電話があり、ATMへ向かうように指示される
- ・「マスクのご注文ありがとうございました」と身に覚えのない注文に対して支払いを求める内容のメールが送られてくる

🏠 消費者トラブルの相談は

困った時・心配な時は
消費生活センターへ

相談受付電話 ☎ (3389) 1191

☆平日午前9時30分～午後4時

土・日曜日、祝日は

消費者ホットライン ☎188

☆年末年始を除く

🏠 「変だな」と思ったらすぐに通報

中野警察署 ☎ (5342) 0110

野方警察署 ☎ (3386) 0110

または ☎ 110

公園はすいている時間に 譲り合って利用しましょう



新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためには、「密閉」「密集」「密接」の三つの「密」を避けることが大切です。公園を利用する場合も、「密集」「密接」を避けるため、次の点に注意しましょう。

公園維持・管理係 / 8階

☎ (3228) 8032 FAX (3228) 5677

公園利用の ポイント

すいている時間に 利用しましょう

なるべく人が少ない時間を選んで利用しましょう。混んでいる時は、別の公園に移動するか、時間をずらしてご利用を。

時間は短めに

普段より短時間の利用に協力をお願いします。

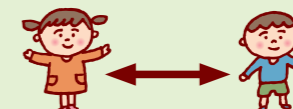


お互いに 譲り合いましょう

「ベンチや遊具を長時間独占しない」「広範囲を独占するような使い方をしない」などを心掛け、譲り合いましょう。

人との距離を あけましょう

お互いに手を伸ばしても届かない程度の十分な距離をとりましょう。



利用後は しっかり手洗い

せっけんを使って手を十分に洗いましょう。正しい手洗い方法は14ページをご覧ください。



ジョギングも少人数で 距離をあけて

ジョギングは少人数で、会話は控え、マスク等を着けましょう。また、隣や前後の人とはできる限り離れましょう。

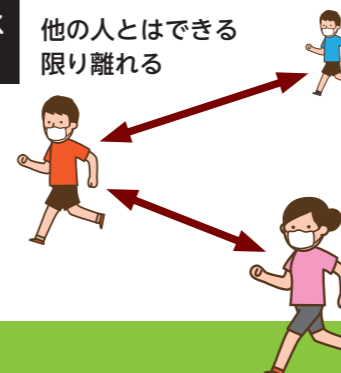
CHECK 01.



走る時は
少人数で

CHECK 02.

他の人とはできる
限り離れる



CHECK 03.

会話は控える



ご注意を

マスクをして
ジョギングする時は
ゆっくりと

マスクを着けて走ると呼吸がしにくくなるため、普段よりもゆっくり走るなど心肺に負担をかけないように十分に注意してください。また、熱中症になる危険も高くなります。こまめな水分補給を心掛けましょう。

