

休業中の生活について

- 感染症対策のために、毎日の健康観察は大切です。毎日朝晩体温を測り記録することで、体調を確認してください。（裏面「健康観察シート」に記入してください。）
- 不要不急の外出を避け、基本的に自宅で過ごしてください。自宅においては、こまめな手洗い、咳エチケットなど基本的な感染症対策を徹底してください。また、免疫力を高めるために「十分な睡眠」「バランスの取れた食事」「適度な運動（家の中などでできるもの）」を心がけてください。
- やむを得ず外出する際は、「換気の悪い密閉空間」「多数の集まる密集空間」「間近で会話や発声をする密接場面」の3つの「密」を避け、マスク等咳エチケットに心がけ、できるだけ人混みを避け行動してください。また、帰宅後は必ず手洗いをしてください。

手洗いを丁寧に行うことで充分ウイルスを除去できます。（手洗い後さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。）

手洗いの仕方		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石鹼等で 10 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 0.001% 数十個
	2 回 繰り返す	約 0.0001% 数個

- 以下の症状がある場合は、最寄りの保健所にある「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談し、指示に従ってください。その際、必ず学校（21-0008）にも連絡してください。（ご家族で症状がある場合も連絡をお願いします。）

風邪の症状や 37.5℃以上の熱が 4 日以上続いている。
（基礎疾患がある人は 2 日以上続いている。）
強いだるさや息苦しさがある。

（帰国者・接触者相談センター）

出雲保健所 0853-24-7028 雲南保健所 0854-47-7778
 県央保健所 0854-84-9812 松江保健所 0852-33-7673

（ホームページ）

新型コロナウイルスに関する情報

http://www.pref.lg.jp/emergency/shingata_taisaku/new_coronavirus_portal.html

帰国者・接触者相談センターについて

<http://www.pref.lg.jp/medical/yakuji/kansensyo/other/topics/bukan2020.html>