

今できること、備えておきましょう

- ・防災リュックの中に感染症予防衛生品(マスク・消毒液・アルコールウェットティッシュ・水・着替え・タオル・ビニールの袋等)を準備
- ・大事なものはひとまとめにしておきましょう
小銭・お薬・家族の電話番号・モバイルバッテリーなど
- ・非常食を常備し、生活の中で買い足した時に、古いものから食べる習慣をつけましょう

災害時の備え

- ・人ごみや買い物の際にはマスク着用、帰ったら手洗い・うがい
- ・エアコン中も30分に1回の換気
- ・ドアノブ・リモコン・便座・スイッチ・机・椅子等触れるところの消毒
- ・会話をするときには距離を保つ ※ソーシャルディスタンス:2メートル(最低1メートル)
- ・都心などの感染拡大地域への移動はできるだけ避けましょう
- ・マスク・アルコール消毒液・石けんの準備
- ・十分な睡眠と栄養で免疫力をアップ

感染症への備え

- ・のどが渇く前に、こまめに水分補給
- ・気温・湿度・輻射熱を取り入れた暑さ指数(WBGT)を確認し、暑さへの「気づき」を高齢者や子どもに声かけをしましょう
- ・※銚田市で導入した「POTEKA」は市内の4中学校に設置した超高密度気象観測システムです。有効に活用しましょう。
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できればマスクをはずしましょう
- ・エアコンなどを活用し暑さを避けましょう

熱中症への備え

感染者が発生した時の備え

- ・気を付けていても、感染する可能性はあります。感染者とその家族の不安を考え、詮索や噂・つぶやきなどせず、人権に配慮し冷静に行動しましょう
- ・感染したときは、疫学調査を行います。感染拡大を防ぐためいつどこで誰とあったか、症状はあるか、だるさや息苦しさ・味覚・臭覚障害など、毎日の体温の記録を習慣にしましょう
- ・接触検知アプリやシステムを活用しましょう(COCOAやいばらきアマビエちゃんなど)