

# 臨時休業中の過ごし方

- 人の集まる場所への外出は避け、基本的に自宅で過ごすようにしてください。
  - ※不要不急の外出は控えてください。
  - ※特に、風邪や発熱等の症状がみられる場合は、医療機関等への外出以外は避け、休養してください。
  - ※健康保持の観点から、適度な運動をおこなう場合、人の集まる場所を避けておこなうようにしてください。
- 毎日、健康観察（発熱や風邪症状等の出現を確認及び記録）を実施してください。
- 医療機関受診時の注意事項について、以下の①～③の対応を実施してください。

A 風邪の症状や37.5℃前後の発熱が4日程度続いている（高齢者・妊婦・基礎疾患がある方は2日程度） B 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある。
---

- ①上記の A、B いずれかの症状がある方は、「新型コロナ受診相談センター（帰国者・接触者相談センター）大阪府守口保健所（06-6993-3131）」にご相談ください。
  - ※センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介されます。マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。
- ②上記の A、B いずれかに該当しないが、発熱や風邪の症状がみられる場合は、特に外出を控え、症状が改善しない場合はかかりつけ医を受診してください。
- ③その他の場合で、新型コロナウイルスの感染に不安がある場合は、
  - 「府民向け相談窓口（06-6944-8197）」
  - 「新型コロナウイルス感染症についての相談受診の目安（厚生労働省ホームページ）」をご活用ください。

- 医療機関から、新型コロナウイルス感染症（疑い含む）と診断された場合は、できるだけ速やかに、在籍している学校に連絡してください。
- 自宅においても、日常生活で以下の事項に努めてください。
  - ※こまめに手を洗いましょう。（帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんなどで手を洗う。）
  - ※咳エチケットをおこないましょう。（咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性があるため、咳エチケットをおこなう。）
  - ※免疫力を低下させないように努めましょう。（無理せず、しっかりと睡眠をとり、栄養のある食事をするように気をつける。）
  - ※ネットの情報に気を付けましょう。（ネット上には、新型コロナウイルス関連肺炎に係る様々な情報が流れているが、中には、事実と異なる情報もあるため、厚生労働省や大阪府、守口市が発信する正確な情報に基づき、落ち着いて行動する。）

※新型コロナウイルスについては、日々状況が変化しているため、厚生労働省等の最新情報に留意しながら、感染予防等に努めてください。