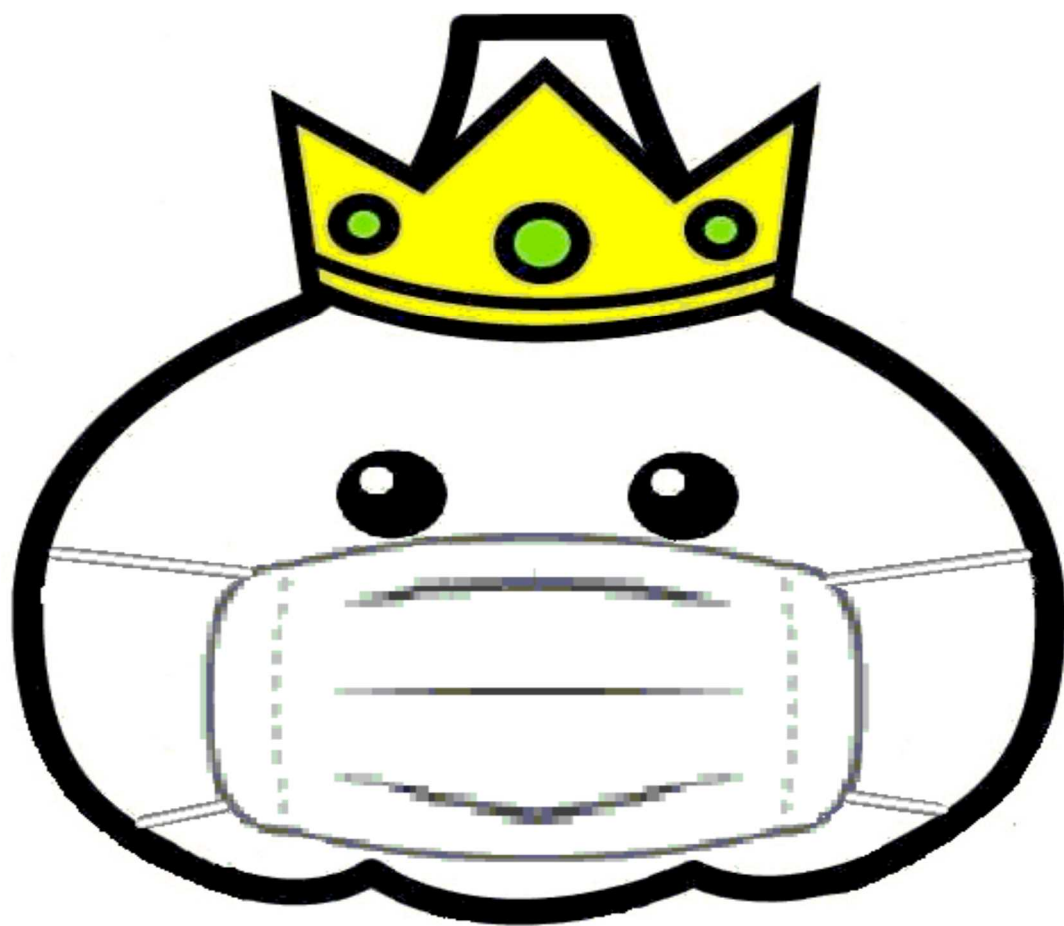


新型コロナウイルス感染症対策 自己チェック



田子町役場 地域包括支援課（せせらぎの郷）


☎ 0179-20-7100

新型コロナウイルス感染予防自己チェック

★印は特に気をつけていただきたい内容です。

【帰省・移動前】

注意事項	説明	自己チェック
<p>★ご自身の感染予防の徹底（帰省・移動予定の2週間前から、人と人との間隔を確保・マスクの着用・手洗いや手指消毒・こまめな換気をする）</p> <p>※ご自身で携帯用の手指消毒剤を持ち歩くことを推奨します。</p>		
<p>マスクは、できるだけひもの部分のみを触って着脱し、はずしたら手洗いか手指消毒をする。また、着脱の際に口や鼻、目のまわりをできるだけ触らないようにし、触れた時は、手洗いか手指消毒をする。マスクを捨てる時は、ビニール袋に入れてからゴミ箱に捨てる。</p>		
<p>感染防止対策がとられていない店舗等の利用はしないようにする。（店員のマスク等の着用がない、三密の回避がない、手指消毒剤が設置されていない等）</p>		
<p>換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、間近でマスクなしで会話をする密接場面での会食・飲食・カラオケ等はしないようにする。</p>		
<p>家に帰ったらまず、手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。</p>		
<p>トイレのドアノブ・蛇口等は、不特定の人が触る箇所なので、手洗後に蛇口を閉める際、ドアを開ける時は、ペーパータオルを活用する。ペーパータオルが設置されていない場合、素手で蛇口やドアノブ等に触れた後、トイレを出たら再度手指消毒する。</p>		
<p>万が一に供え体調（体温測定等）・行動履歴を記録しておき、不要不急の外出を控えるなど行動を自粛する。</p>		

<p>★帰省・移動前に発熱や体調不良があった場合には、再度田子町役場地域包括支援課（せせらぎの郷）☎0179-20-7100 まで連絡する。</p>		
<p>★厚生労働省接触アプリCOCOA（ココア）をインストールする。（感染者と接触した可能性について通知を受け取ることができるスマートフォンのアプリ） 参考：広報たっこ 2020 年（令和 2 年）8 月号掲載</p>		
<p>★田子のご家族で、介護サービスを利用している方や医療機関を定期的に利用している方がいる場合、県外から来町した方とご家族が接触したことにより介護サービス利用や医療機関受診に制約が出る場合があるので、必要な方は、介護サービス事業者や医療機関に問い合わせをする。</p>		

【移動中】

	説明事項	説明	自己チェック
新幹線・電車・飛行機・フェリー・バス利用の場合	<p>★移動中はできるだけマスクを外さない。</p>		
	<p>マスクは、できるだけひもの部分のみを触って着脱し、はずしたら手洗いか手指消毒をする。また、着脱の際に口や鼻、目のまわりをできるだけ触らないようにし、触れた時は、手洗いか手指消毒をする。マスクを捨てる時は、ビニール袋に入れてからゴミ箱に捨てる。</p>		
	<p>★トイレのあとや複数の人の手が触れる部分に触れた場合は、丁寧な手洗いや手指消毒をする。</p>		
	<p>トイレのドアノブ・蛇口等は、不特定の人が触る箇所なので、手洗後に蛇口を閉める際、ドアを開ける時は、ペーパータオルを活用する。ペーパータオルが設置されていない場合、素手で蛇口やドアノブ等に触れた後、トイレを出たら再度手指消毒する。</p>		
	<p>移動中はできるだけおしゃべりは控える。 できるだけ空いている時間を予約する。</p>		

新幹線・電車・飛行機・フェリー・バス利用の場合	自分専用のハンカチ等を準備して活用する。		
	可能な方は、除菌シート等を準備し、共有するテーブルやイス、手すり、ドアノブ等を消毒する。		
	できるだけ食事は控えて飲み物だけとする。どうしても食事をする場合は、手洗いや手指消毒してから、静かに飲食をする。食事が終わったらすみやかにマスク着用と手指消毒（または手洗い）をする。		
車利用の場合	★移動中はできるだけマスクを外さない。		
	マスクは、できるだけひもの部分のみを触って着脱し、はずしたら手洗いか手指消毒をする。また、着脱の際に口や鼻、目の周りをできるだけ触らないようにし、触れた時は、手洗いか手指消毒をする。マスクを捨てる時は、ビニール袋に入れてからゴミ箱に捨てる。		
	★移動中はこまめな換気をするか、エアコンを外気導入して風量を強く設定する。		
	★休憩で立ち寄った場所で、トイレのあとや複数人の手が触れる部分に触れた場合は、丁寧な手洗いや手指消毒をする。		
	トイレのドアノブ・蛇口等は、不特定の人が触る箇所なので、手洗後に蛇口を閉める際、ドアを開ける時は、ペーパータオルを活用する。ペーパータオルが設置されていない場合、素手で蛇口やドアノブ等に触れた後、トイレを出たら再度手指消毒する。		

移動中はできるだけおしゃべりは控える。		
自分専用のハンカチ等を準備して活用する。		
可能な方は、除菌シート等を準備し、共有するテーブルやイスを消毒する。		
飲食する場合は、できるだけテイクアウトにし、食事が終わったらすみやかにマスク着用と手指消毒（または手洗い）をする。		

【移動先（訪問先）】

説明事項	説明	自己チェック
★宿泊先や買い物、食事、観光時でも、常にマスクの着用、手洗い、手指と共有物の消毒の徹底、こまめな換気、人と人との間隔を確保するなど基本的な感染防止対策を徹底する。		
マスクは、できるだけひもの部分のみを触って着脱し、はずしたら手洗いか手指消毒をする。また、着脱の際に口や鼻、目の周りをできるだけ触らないようにし、触れた時は、手洗いか手指消毒をする。マスクを捨てる時は、ビニール袋に入れてからゴミ箱に捨てる。		
感染防止対策がとられていない店舗（店員のマスク等の着用がない、三密の回避がない、手指消毒剤が設置されていない等）の利用や、換気の悪い密閉空間・多数が集まる密集場所・間近でマスクなしで会話する密接場面で会食・飲酒・カラオケ等はしない。		
宿泊先に戻ったらまず、手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替えるシャワーを浴びる。		
トイレのドアノブ・蛇口等は、不特定の人が触る箇所なので、手洗後に蛇口を閉める際、ドアを開ける時は、ペーパータオルを活用する。ペーパータオルが設置されていない場合、素手で蛇口やドアノブ等に触れた後、トイレを出たら再度手指消毒する。		

【移動後】

説明事項	説明	自己チェック
<p>★家庭や職場でも、「三密」の回避やマスクの着用、手洗いや手指と共有物の消毒の徹底、こまめな換気など基本的な感染防止対策を徹底する。</p>		
<p>マスクは、できるだけひもの部分のみを触って着脱し、はずしたら手洗いか手指消毒をする。また、着脱の際に口や鼻、目の周りをできるだけ触らないようにし、触れた時は、手洗いか手指消毒をする。マスクを捨てる時は、ビニール袋に入れてからゴミ箱に捨てる。</p>		
<p>トイレのドアノブ・蛇口等は、不特定の人が触る箇所なので、手洗後に蛇口を閉める際、ドアを開ける時は、ペーパータオルを活用する。ペーパータオルが設置されていない場合、素手で蛇口やドアノブ等に触れた後、トイレを出たら再度手指消毒する。</p>		
<p>2週間、周辺の方々との接触は十分に留意し、不要不急の外出をできるだけ控える。（買い物は人の少ない時間帯にする等）</p>		
<p>家族と食事をする時は、唾液の飛沫に注意し、大皿にせず最初から個々に取り分けて配膳する、コップの回し飲みはしないようにしましょう。</p>		
<p>家に帰ったらまず、手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。</p>		
<p>万が一に供え、行動歴の記録や体調管理（体温測定等）をしておく。</p>		
<p>★発熱・咳・だるさ等の症状がある場合 <small>令和2年12月～</small> かかりつけ医がいる場合は、かかりつけ医へ電話で相談する。かかりつけ医がいない、または相談先がわからない場合は、県コールセンター（新型コロナウイルス感染症コールセンター）に電話する。 ☎0120-123-801 24時間受付（土日祝日含む）</p>		

【発熱以外の症状がある場合】

医療機関に電話相談するか、田子町役場地域包括支援課に相談する。地域包括支援課 ☎0179-20-7100

帰省・移動後、新型コロナウイルス感染確認のため、新型コロナPCR検査センター（八戸市）または南部町医療センターで実施のPCR検査または抗原検査について問い合わせをする。

新型コロナPCR検査センター（八戸市）

- ・検査場所 YSアリーナ八戸（八戸市大字売市）
- ・検査対象 青森県内にお住まいの方で風邪症状等が無い方（無症状の方）
- ・検査費用 1,900円（税込）※支払いは、**キャッシュレス決済のみ**
- ・検査方式 唾液によるPCR検査
- ・検査手順 ①予約サイトから事前予約（検査希望日の5日前から予約可能）↓
②検査センターで費用を支払い、自分で唾液を採取
③検体採取日の翌々日の24時までに、メールで通知
※陽性通知を受けた場合は、保健所からも連絡。



●営業に関する問い合わせ先

（株）コロナ検査センター（木下グループ）

Mail corona-testcenter@kinoshita-group.co.jp

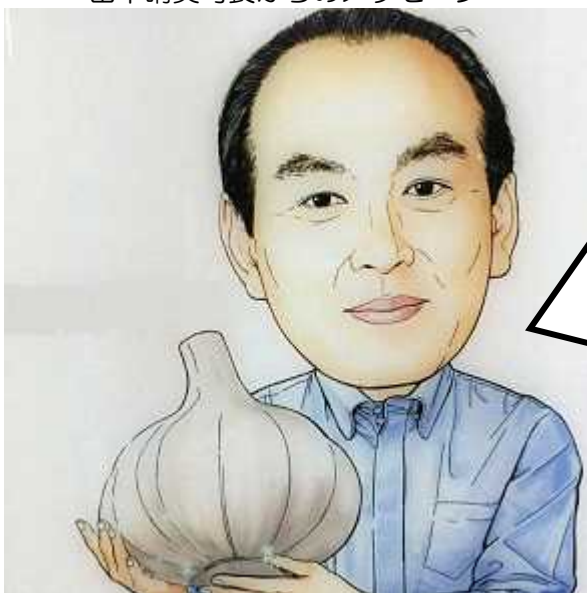
電話 03-4333-1640（受付時間：平日12:00～17:00、土日祝休み）

南部町医療センター ☎0178-76-2001

- ・受付時間：月～水・金曜日 8:15～18:00 木曜日：8:15～12:00
※土・日曜日、祝日を除く
- ・検査実施日：【抗原】月・火・水・金 14:30～16:30 ※木・土・日・祝を除く
【PCR】月・火・水・金 8:30、11:30、14:30 ※木・土・日・祝を除く
- ・検査料金：【抗原】11,000円 ※保険適用外のため、全額自己負担
【PCR】22,000円 ※保険適用外のため、全額自己負担
- ・検査までの流れ：電話予約→検査日にドライブスルー検査→約40分で結果お知らせ

👉 その他 気をつけていただきたいこと

山本晴美町長からのメッセージ



ひとりひとりが
感染予防を
しっかり行い、
移動・交流を
楽しみましょう！

令和2年10月27日作成
令和3年 4月 1日一部修正
令和3年10月11日一部修正