

この冬の新型コロナウイルス感染症対策

—あなたと、大事な人を守るために—

保健医療推進課 ☎224-5832 ☎224-7318

基本的な感染防止対策の徹底

- マスクの着用
- 距離を確保
- 手洗い・消毒
- 下の「5つの場面」、右の「会食を楽しむためには」を参考に
- 3密を避け、大声を出さない

感染リスクが高まる「5つの場面」に注意

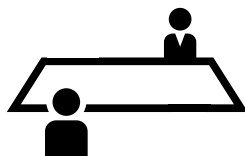
- ①飲酒を伴う懇親会など
- ②大人数や長時間におよぶ飲食
- ③マスクなしでの会話
- ④狭い空間での共同生活
- ⑤居場所の切り替わり（仕事での休憩時間など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まる）



年末年始を静かに過ごすために

会食を楽しむためには

- なるべく普段から一緒にいる方と少人数で
- 体調が悪い方は参加しない
- 座の配置は斜め向かいに
- 会話する時は必ずマスク着用



- 短時間で、深酒やはしご酒などは控え適度な酒量で
 - 箸やコップなどは使い回さず一人ひとりで
 - ガイドラインを順守したお店で
- お店の方へ
- ガイドラインの順守を
 - お店を利用する方に留意事項の順守や、国や県の接触確認アプリのダウンロードを働きかける

年末年始の帰省

- 基本的な感染防止策を徹底
- 大人数の会食を控える
- 高齢者などへの感染につながらないように注意
- 感染症防止策の対応が難しい場合は慎重に検討
- 発熱等の症状がある方は帰省を控える
- 帰省する場合には、年末年始の休暇を分散して取得するなど、混雑する時期を避ける

初詣・カウントダウンイベントなど

- 初詣は、混雑する時期をできるだけ避け、境内での3密や、参拝後の混雑をできる限り避けるなど、基本的な感染防止策を徹底
- カウントダウンイベントなどでは、基本的な感染防止策を徹底

寒冷な場面での感染防止などのポイント

寒い環境でも換気の実施

- 機械換気による常時換気を
* 機械換気とは強制的に換気を行うもので、平成15年7月以降は住宅にも設置しています。
- 機械換気が設置されていない場合は、室温が下がらない範囲で常時窓を開ける（窓を少し開け、室温は18℃以上を目安）
- 連続した部屋等を用いた2段階の換気や、HEPA フィルター付きの空気清浄機の使用（使用していない部屋の窓を大きく開けるなど）

適度な保湿（湿度40%以上を目安）

- 換気しながら加湿を（加湿器使用や洗濯物の室内干し）
- こまめな拭き掃除を



年末年始に
発熱したら……
(12月29日(火)~1月3日(日))

受診先の確認・受診を迷う場合

埼玉県受診・相談センター
☎048-762-8026 ☎048-816-5801
(祝日を含む月~土曜日、午前9時~午後5時30分)

受診先の確認・一般的な質問

県民サポートセンター
☎0570-783-770 ☎048-830-4808
(24時間・年中無休)
* ファクスでのご相談の場合、回答までに時間がかかる場合があります。

もし、発熱したら…… 受診するための3つのステップ

まずは、かかりつけ医に相談。受診が難しい場合には……

①医療機関を検索

新型コロナウイルスとインフルエンザ両方の診療ができる「埼玉県指定診療・検査医療機関」を検索システムからお探してください。

*かかりつけの患者に限られている医療機関もありますので、ご注意ください。

*下の「市内の埼玉県指定診療・検査医療機関一覧」も参考にしてください。



最新の医療機関はこちらから検索できます

②受診の予約

必ず、事前に予約してください。

③受診

必ず、予約した病院で受診してください。

*年末年始に発熱した場合は、この折り込みの表紙下段にある「埼玉県受診・相談センター」または「県民サポートセンター」にお尋ねください。

注意（医療現場の混乱を防ぐため、必ずお読みください）

- 他の症状の患者と接触しないように発熱患者専用の受付時間を設定しています。必ず事前に電話連絡してから受診してください
- 事前連絡をしないで医療機関に行っても、受診できないことがあります
- 検査は、医師が必要と認めた場合に限り行われ、漠然とした不安がある、陰性証明がほしいという理由での検査はできません
- 診療のみを行い、検査は連携する医療機関等へ引き継ぐものも含まれます
- 受診の際はマスクを着用し、医療機関の指示に従ってください。公共交通機関の利用を控えて受診してください

市内の埼玉県指定診療・検査医療機関一覧(令和2年12月17日現在)

対象…1＝自院のかかりつけ患者のみ、2＝受診・相談センターから案内を受けた患者や初診患者等を広く受け入れる

小児の受診…○＝受診可、×＝受診不可



医療機関名	住所	電話番号	対象	小児の受診
アーバンライフ クリニック川越駅前	菅原町17-1 アーバンライフビル チング2階	227-5202	1	×
愛和病院(産科)	古谷上983-1	235-8811	1	×
浅岡クリニック	脇田本町10-17 伊勢原七番館1階	248-0047	1	×
ありやまクリニック	四都野台15-6	249-4280	1	○
池袋病院	笠幡3724-6	231-1552	2	○

医療機関名	住所	電話番号	対象	小児の受診
石井クリニック	今福467-3	244-6205	1	×
おぜきこどもクリニック	砂新田2-8-6	242-8888	1	○
帯津三敬病院	大中居545	235-1981	2	×
笠幡病院	笠幡4955-1	232-1231	1	×
霞ヶ関南病院	安比奈新田283-1	232-1313	1	×
川越救急クリニック	古谷上1116-1	293-5877	2	○
川越耳鼻咽喉科医院	脇田本町11-2 M・TECビル6階	243-8600	2	○

医療機関名	住所	電話番号	対象	小児の受診
かわごえ循環器・内科クリニック	的場北1-15-10	233-0777	1	×
川越大東医院	南大塚2-10-2	243-3345	1	×
川越豊田町クリニック	豊田町3-2-4	246-1024	1	×
川鶴プラザクリニック	川鶴2-11-1	298-5188	1	×
河野医院	寺尾88	243-9464	1	○
きっかわ内科クリニック	大手町13-5	222-0510	2	×
グリーンパーククリニック	古谷上6083-8	235-6678	1	○
康正会総合クリニック	山田375-1	224-2711	2	×
こばやしこどもクリニック	脇田本町20-5	249-7633	1	○
西部診療所	天沼新田307-1	233-1114	1	○
赤心堂病院	脇田本町25-19	242-1181	1	×
関本記念病院	中台1-8-6	241-0300	1	×
せと内科医院	岸町3-5-33	242-3240	2	○
高橋耳鼻咽喉科医院	月吉町38-2	225-4374	1	○
たかはしファミリークリニック	月吉町24-1	224-0101	2	×
田中医院	宮下町1-2-12	222-0002	2	○
野澤クリニック	小ヶ谷816-1	227-6969	1	○

医療機関名	住所	電話番号	対象	小児の受診
はつかり耳鼻咽喉科クリニック	連雀町9-3	227-3756	2	○
ハッピーバース・ライフクリニック	的場2-7-7	233-8821	1	×
ひろせクリニック	新富町2-4-3 木村屋ビル3階	222-1199	1	×
本川越病院	中原町1-12-1	222-0533	1	×
松本医院	藤間1123	242-0466	1	○
三井病院	連雀町19-3	222-5321	2	○
宮沢クリニック	今成1-18-2	226-0808	1	○
みよし胃腸クリニック	砂新田109-1	238-6011	1	×
桃太郎クリニック	的場新町19-3	234-1582	2	○
もろ小児科医院	宮元町76-31	226-4010	2	○
やしまクリニック	南大塚4-3-21	256-7222	1	○
山田医院	元町1-10-8	222-0255	1	○
やまぶきクリニック	六軒町2-10-3	228-2112	2	×
山辺クリニック	並木新町17-11	235-8683	1	○
U_PLACE かわごえ内科	脇田本町8-1 U_PLACE MEDICITY 6階	265-3800	1	×
和心会クリニック	的場826-1	231-2005	2	○

* 内容等が変更されている場合があります。詳しくは、ホームページを確認するか、この折り込みの表紙下段にある「埼玉県受診・相談センター」または「県民サポートセンター」にお尋ねください。

新型コロナウイルス接触確認アプリ

新型コロナウイルス感染症の陽性者との接触の可能性があった場合に、お知らせするアプリです。自分を守り、大切な方を守り、地域と社会を守るために、この2つのアプリをぜひインストールしてください。詳しくは、各ホームページをご確認ください。



1m以内、15分以上接触した可能性を通知します

●COCOA(厚生労働省)

スマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)を利用し、お互いに分からないようプライバシーを確保しつつ、陽性者と接触した可能性がある場合、通知を受けることができます。



COCOA

●埼玉県 LINE コロナお知らせシステム

不特定多数の方が利用する施設などで掲示する2次元コードを読み込むことで、後日来場者に陽性反応が出た場合、保健所の判断でその方と濃厚接触した可能性のある方にLINEでお知らせするシステムです。



埼玉県 LINE
コロナお知らせ
システム

差別や偏見をなくしましょう

人権推進課 ☎224-5579 ☎223-1726

新型コロナウイルス感染症に関連して、差別や偏見につながる行為はあってはなりません。差別や偏見が受診をためらわせ、感染を拡大させてしまうという負の連鎖も懸念されます。不当な差別など、人権について困ったことがあればご相談ください。

- みんなの人権110番 ☎0570-003-110
- 子どもの人権110番 ☎0120-007-110
- 女性の人権ホットライン ☎0570-070-810
- 外国語人権相談ダイヤル ☎0570-090911

*インターネットでも相談を受け付けています。詳しくは、法務省ホームページをご確認ください。



法務省
ホームページ

こころのストレスはありませんか

保健予防課 ☎227-5102 ☎227-5108

①こころのストレスをチェックしましょう

ストレスを過度にためず、うまくつきあっていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。右のサイトからストレスの状態をチェックすることができます。



みんなのメンタルヘルス
総合サイト(厚生労働省)

②こころのストレスを感じたら

- 毎日の基本的な生活リズムを崩さないようにしましょう
 - 情報の集め過ぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回に抑えましょう
 - 心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう
 - 友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう
- ③それでもつらいときには…… 誰かに相談してみましょう
下の相談窓口を参考にしてください。

こころの不調が続く場合は、ご相談ください

- こころの相談窓口(保健予防課) ☎227-5102 ☎227-5108 (土・日曜日、祝・休日を除く、午前8時30分～午後5時15分)
- 埼玉いのちの電話 ☎048-645-4343 (24時間365日対応)

全国共通の相談窓口等

よりそいホットライン
年中無休・24時間
☎0120-279-338



こころの健康相談統一ダイヤル
相談対応の曜日・時間等は
都道府県により異なります
☎0570-064-556



子供のSOSの相談窓口
受付時間や相談日等は、実施
団体により異なります



DV相談+ (プラス)
電話・メールは24時間対応
☎0120-279-889
チャット…正午～午後10時



厚生労働省SNS相談
受付時間や相談日等は、実施
団体により異なります



厚生労働省支援情報検索サイト
悩み別、方法別、地域別に相
談窓口を検索できます

