



# 年末年始 安心して過ごすために

この冬は、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念されています。年末年始に安心して過ごすための事前の備えや発熱などの症状が出た場合の対応についての最新情報をまとめました。年末年始は帰省や外出など人と会う機会が多くなります。基本的な感染対策の徹底にご協力をお願いします。

お問い合わせ  
夜間・休日当番医と受診案内については  
健康福祉課 ☎421-6731へ  
それ以外については  
健康づくり課☎483-4646へ

## 年末年始も基本的な感染対策の徹底を

**マスクの着用** **3密の回避** **手洗いや消毒** などの基本的な感染対策を徹底しましょう

### あけて防ぐ

寒くても  
こまめに換気し  
窓を開けましょう



できるだけ窓や扉を  
2方向あける

距離をあけ  
飛沫感染を  
避けましょう



近距離で会話するときは  
マスクの着用を

### さけて防ぐ

飲食は  
長時間・大声を  
避けましょう



会話の際はマスクの着用を  
箸やコップは使い回さない

体調不良時は  
出かけずに  
安静にしましょう



風邪症状などがあるときは、  
出勤・登校を含め  
外出を避ける

## 「検査キット」「解熱鎮痛薬」「生活必需品」などの準備を

### 急な発熱に備えて

年末年始の急な発熱に備えて、自分で感染を確認し、自宅療養できるよう、新型コロナウイルス抗原検査キットや解熱鎮痛薬をあらかじめ購入しておきましょう。また、療養期間中に食料品や日用品などが不足しないように、必要なものを確認し、事前に準備しておくことで安心です。

### 抗原定性検査キット

千葉県では、症状が軽く重症化リスクの低い人について、まずは自宅で抗原定性検査を行う方法を案内しています。抗原定性検査キットは、薬局などで、自分で購入することができます。購入するときは「研究用抗原定性検査キット」ではなく、国が承認した「医療用抗原定性検査キット(体外診断用医薬品)」

か「一般用抗原定性検査キット(第1類医薬品)」であることを必ず確認して購入してください。国が承認した検査キットは下のコードから確認できます。

検査キットを使用して陽性だった場合、2ページの「発熱などの症状があるときの外来受診・療養の流れ」を確認し、重症化リスクなどに応じた受診・療養をしてください。



▶ 一般用検査キット



▶ 医療用検査キット

### 解熱鎮痛薬

新型コロナウイルスに感染し、自宅療養中に発熱した場合は、市販の解熱鎮痛薬が服用可能です。のどの痛み、咳などの症状も市販薬で症状を和らげることができる場合があります。

す。発熱などの体調不良時に備えて、早めに購入しておきましょう。他の薬を内服している人や妊娠中の人、過去に薬などによりアレルギー症状やぜんそくを起こしたことがある人などは、服用できる薬が限られます。購入する前に必ず薬剤師に相談してください。

### 療養中に必要な食料品日用品の備えも忘れずに

療養生活となったときに困らないように5~7日分の食料品やマスク、アルコール消毒液、トイレトーパーなどの日用品を備蓄しておくことで安心です。

家族構成によっても必要な食料品や日用品は変わってきますので、家族で相談して、必要なものをリストアップして準備しておきましょう。また、健康保険証は、すぐ持ち出しできるようにしておきましょう。

