

# ウイルスに 気(き)をつけながら、 新(あたらしい)日常生活(にちじょうせいかつ)を 始(はじめ)めましょう!

5月(がつ)8日(ようか)から 新型(しんがた)コロナウイルスの、法律(ほうりつ)で 決(き)まっている病(びょう)気(き)のレベルが 変(か)わります。そのため ウイルス対策(たいさく)のルールが 変(か)わります。兵庫県(ひょうごけん)のみなさん、今(いま)まで 3年(ねん)以上(いじょう)も ウイルスを ひろげないように 協力(きょうりょく)してくれて ありがとうございます。

どうやって ウイルスに かからないように するか、これからは じぶんで 考(かんが)えて 決(き)めます。今(いま)までの経験(けいけん)を もとに、ウイルスに かからないように 気(き)をつけながら 新(あたらしい)生活(せいかつ)を 始(はじめ)めましょう。

## 1 これまでの経験(けいけん)を もとに、ウイルスに かからないように 気(き)つけてください

- 手洗(てあら)いや 消毒(しょうどく)、換気(かんき)、マスクなどを すると、**コロナウイルスに かかりにくくなります。**
- **熱(ねつ)が ある人、のどが 痛(いた)い人(ひと)、ウイルスに かかった人(ひと)は、ウイルスを ひろげないために、できるだけ 外(そと)に 行(い)かないでください。病院(びょういん)など、外(そと)に 行(い)かなければならないときは、人(ひと)が 多(おほ)い場所(ばしょ)を 通(とお)らないでください。体(からだ)の具合(ぐあい)が 悪(わる)くなってから 10日間(とおかかん)は マスクを してください。**
- **病院(びょういん)、薬局(やっきょく)、高齢者施設(こうれいしゃ しせつ)に 行(い)くときは、お年寄(としよ)りや 病(びょう)気(き)の人(ひと)が ウイルスに かからないように、マスクや消毒(しょうどく)を してください。**

## 2 病院(びょういん)に行(い)くときは電話(でんわ)してから行(い)ってください

- ウイルスにかかったときに病気(びょうき)が重(おも)くなりやすい人(ひと)や、体(からだ)の具合(ぐあい)がとても悪(わる)くなった人(ひと)は、病院(びょういん)に行(い)く前(まえ)に、病院(びょういん)や兵庫県(ひょうごけん)の健康相談(けんこうそうだん)コールセンターに電話(でんわ)してください。コールセンターは24時間(じかん)、何時(なんじ)でも電話(でんわ)することができます。

兵庫県(ひょうごけん)のホームページに「発熱等(はつねつとう)診療・検査(しんりょう・けんさ)医療機関(いりょうきかん)公表(こうひょう)リスト」があります。熱(ねつ)があるとき、コロナウイルスの検査(けんさ)をしてくれる病院(びょういん)がわかります。病院(びょういん)に行(い)くときはかならず電話(でんわ)してから行(い)ってください。5月(がつ)8日(ようか)からは、コロナウイルスで病院(びょういん)に行(い)ったときは、じぶんでお金(かね)を払(はら)わなければなりません。

- 具合(ぐあい)が悪(わる)くなったときのために、自己検査(じこけんさ)キットや薬(くすり)を準備(じゅんび)してください。65歳(さい)以上(いじょう)の人(ひと)、病気(びょうき)がある人(ひと)、おなかに赤(あか)ちゃんがいる人(ひと)などは、ウイルスにかかったとき病気(びょうき)が重(おも)くなりやすいです。それ以外(いがい)の人(ひと)は、具合(ぐあい)があまり悪(わる)くないときは、じぶんで解熱剤(げねつざい)などの薬(くすり)を買(か)って飲(の)んだり、家(いえ)で休(やす)んだりしてください。
- 65歳(さい)以上(いじょう)の人(ひと)や病気(びょうき)がある人(ひと)は、ワクチンを注射(ちゅうしゃ)してください。兵庫県(ひょうごけん)は6月(がつ)にワクチンの注射(ちゅうしゃ)を始(はじ)めます。
- ウイルスにかかった後(あと)で何日(なんにち)家(いえ)で休(やす)むか、5月(がつ)8日(ようか)から、じぶんで決(き)めることができるようになります。何日(なんにち)休(やす)んだらいいかわからない人(ひと)は、具合(ぐあい)が悪(わる)くなった日(ひ)から5日間(いつかかん)できるだけ家(いえ)で休(やす)んでください。