

新型コロナウイルス感染症 岡山県医療ひっ迫警報 県から感染拡大防止のためのお願い

2022年12月20日

県民の皆様へのお願い

●基本的な感染防止策の徹底

- 発熱、のどの痛み、倦怠感など少しでも体調が悪い場合は、外出を控えること
- 手洗い等の手指衛生、3密（密閉・密集・密接）の回避を徹底すること
※定期的に空気を入れ替えるなど、換気には特に注意しましょう。
- 「マスクコード」（P.3参照）を遵守すること
※屋外で、会話をほとんど行わない場合や十分な距離（2m以上を目安）が確保できる場合はマスク着用は不要です。
- 会食はできるだけ少人数、短時間で、大声を控え、外食の際は、第三者認証店（P.9参照）など、感染防止策が徹底されている飲食店等を利用すること
- 混雑した場所や感染リスクが高い場所へ外出する場合は、感染防止策をより一層徹底すること

●体調不良時の備え

- 抗原定性検査キット（P.9参照）や自宅療養に必要な解熱鎮痛薬等をあらかじめ購入しておくこと

●適切な受診への協力

- 13歳から64歳までの重症化リスク因子がない方で、症状が軽い場合は、抗原定性検査キットを用い、陽性者診断センター（P.9参照）の利用を検討すること
- 受診する際は、休日や夜間ではなく、なるべく平日の日中に、かかりつけ医や、最寄りの診療・検査医療機関（発熱外来）（P.9参照）を受診すること
- 救急外来及び救急車の利用は、真に必要な場合に限ること

●無料検査の活用

○会食や旅行・帰省、イベント参加などで、感染リスクの高い行動を行い、検査を必要とする無症状の県内在住の方は、無料検査を受検すること

【特措法第24条第9項に基づく要請】

※検査資源を有効に活用し、重症化リスクの高い方等の検査機会を損ねることがないように、過度の頻回受検はお控えください。

●早期のワクチン接種

○ワクチンには感染症の発症や重症化を防ぐ効果が認められているため、早期にワクチン接種を受けること

※季節性インフルエンザワクチンの接種もお願いします。

2

思いやりのルール「マスクコード」

～みんなで守って、大切な家族、従業員の皆さん、
医療関係者の皆さんに広げよう優しさの輪～



©岡山県「ももっち・うらっち」

○マスクを正しく着用

マスクを顔にすき間なくフィットさせ、しっかり着用を
布やウレタンより不織布の方が感染予防効果等が高いことが示されています

○話すときは「マスク会話」

休憩時間などは、つい気が緩みがちなので特に注意を

ケース① マスクを外して更衣室や喫煙室で談笑して感染拡大

○食事のときも話をするなら必ずマスク

会話するときは必ずマスク着用を

ケース② 子どもが県外から帰省し、親族で集まり会食をして全員感染

屋外で人と2m以上離れているときは、
マスク着用は不要です！



©岡山県「ももっち・うらっち」

3