

# 人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。  
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみましょう。

<b>1</b> ビデオ通話で オンライン帰省 	<b>2</b> スーパーは1人 または少人数で すいている時間に 	<b>3</b> ジョギングは 少人数で 公園はすいた時間、 場所を選ぶ 
<b>4</b> 待てる買い物は 通販で 	<b>5</b> 飲み会は オンラインで 	<b>6</b> 診療は遠隔診療 定期受診は 間隔を調整 
<b>7</b> 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用 	<b>8</b> 飲食は 持ち帰り、 宅配も 	<b>9</b> 仕事は在宅勤務 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために 
<b>10</b> 会話は マスクをつけて 	<b>3つの密を 避けましょう</b> ① 換気の悪い密閉空間 ② 多数が集まる密集場所 ③ 間近で会話や発声する密接場面	
	<b>手洗い・ 咳エチケット・ 換気や、健康管理 も、同様に重要です。</b>	

## 連休期間の相談先

### 【新型コロナウイルスに関する一般的な相談】

○厚生労働省電話相談窓口(9時～21時) 電話 0120-565653 ※土日祝も含む

○北海道保健福祉部健康安全局地域保健課 電話 011-204-5020 ※24時間

### 【妊産婦さんや乳児の保護者専用の臨時相談(5月6日まで)】

電話 0120-220-273 ※9時～17時

連休期間中に、助産師が**妊産婦**や**乳児の保護者**の新型コロナウイルスに係る不安等の相談に応じる専用コールセンターを設置しています。妊産婦や乳児の保護者を対象に、感染への不安や、日々の生活での心配等についての相談を受け付けます。

(相談の例)

○新型コロナウイルスにかかるか不安になり、今後の妊娠生活に不安を感じる。

○次回の健診まで日が空いており、赤ちゃんに問題がないか不安。

○自粛生活が続き、母乳が出づらくなっているのではないかと心配。