

村民及び島内を訪れる皆様へ

いざというときに役に立つ冊子

予防は私から！

新型コロナを持ち込まないための**対策**

～みんなで守ろう伊是名島！～

- 発熱・症状（咳・鼻水・のどの痛み・だるさ・下痢・頭痛など）があった場合
- 新型コロナウイルス感染症 相談・受診フロー（一般向け）
- 気をつけましょう！感染リスクが高まる「5つの場所」
- 予防対策一覧
- 感染予防の為に消毒方法

伊是名村新型コロナウイルス感染症対策本部発行

発熱・症状がある患者さまへ

伊是名診療所

(咳、鼻水、のどの痛み、だるさ、下痢、頭痛など)

45-2017

- 発熱・上記症状がある場合、
必ず診療所に電話して受診して下さい
- 診療時間は、**15時以降**になります
- 夜間・祝日・休日は**119番**をして下さい

変更となる医療体制にご理解とご協力をお願いいたします



新型コロナウイルス感染症 相談・受診フロー（一般の方向け）

受診すべきかわからない
受診方法がわからない



コールセンター
098-866-2129

受診・検査希望あり
(診療所または検査協力医療機関を紹介)

症状のある方

発熱等の風邪症状、息苦しさ、強いだるさがある方

接触者等

陽性の方と接触のあった方。接触確認アプリCOCOAで通知のあった方等。症状の有無は問いません。

緊急性が高い

救急外来

できるだけ事前に電話をして、
受診方法を確認する。

—緊急性の高い症状—

【表情・外見】

- ・顔色が明らかに悪い※
- ・唇が紫色になっている
- ・いつもと違う、様子がおかしい
- 【息苦しさ等】
- ・息が荒くなった（呼吸数が多くなった）
- ・急に息苦しくなった
- ・生活をしていて少し動くとき息苦しい
- ・胸の痛みがある
- ・横になれない。
- ・座らないと息ができない
- ・肩で息をしている
- ・ゼーゼーしている

【意識障害など】

- ・ぼんやりしている（反応が弱い）※
- ・もうろうとしている（返事が無い）※
- ・脈がとぶ脈のリズムが乱れる感じがする

※がついているものは、例えば一緒に生活する人が見て判断した場合

診療所
※診察のみ

検査協力医療機関

医師が検査必要と判断

検体採取センター

※北部、浦添、那覇市・南部に設置（宮古、八重山は設置なし）
※中部は、中部地区医師会がホームページの問診サイトで検査協力医療機関を紹介

※検査結果が出る前に容体が悪化した場合は、
受診した医療機関に相談または救急外来を受診してください。

陽性

検査実施機関

陰性

入院（感染症指定医療機関・協力医療機関）

宿泊療養・自宅療養

診療所等で診療継続

※陽性者は原則入院だが、地域の状況に応じて宿泊療養・自宅療養となる場合がある

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、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こともある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



新型コロナ対策の集中実施【①帰省編】

～飛行機に乗る前から沖縄への帰省は始まっています～

沖縄に帰省する際には、「あなた自身」や「あなたの大切な人」を守るための感染予防対策を実施するようご協力よろしくお願ひします。
(県外に帰省する際も、同様の対応をお願いします。)

【集中実施】令和2年12月14日(月)～令和3年1月12日(火)



帰省前10日間は体調管理を徹底し、体調不良時は**帰省延期を!**

風邪をひきやすい季節です。**より一層の健康管理をお願いします**

体調不良時は外出を控え**早めにかかりつけ医へ相談**または、**県コールセンター(098-866-2129)**へご相談ください。



帰省前2週間は飲み会等、感染リスクが高まる行動は**避けましょう!**



帰省中はマスクをつけ、祖父母など高齢の方と接する時には特に注意しましょう



沖縄コロナ警報継続中



新型コロナウイルス
接触確認アプリ
COCOA
COVID-19 Contact Confirming Application

知らないうちに、拡めちゃうから。
STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

沖縄県
OKINAWA PREFECTURE

県LINE公式アカウント
RICCA(リッカ)
新型コロナ感染症
対策パーソナルサポート

～Real-time Interactive CORONA Catch Application～
新型コロナ感染症対策パーソナルサポート

- ・万が一の接触可能性お知らせ
- ・感染者数や予防策等の配信
- ・感染防止対策徹底のお店紹介

LINE友だち登録

新型コロナ対策の集中実施【②イベント編】

～年末年始の行事は「うつらない」「うつさない」行動を～

年末年始のクリスマス、初詣などの行事において、「感染を広げない」、「ウイルスを持ち帰らない」ための感染予防対策を実施するようご協力よろしくお願ひします。

【集中実施】令和2年12月14日(月)～令和3年1月12日(火)



初詣等は混雑を避けて参加しましょう(休暇をずらし平日参加を)



年末年始は同居家族と過ごしましょう(不特定多数との接触を避けましょう)



年末年始の集まりなどでは、**高齢者を守るため**、**大人数での会食は避けましょう**

風邪をひきやすい季節です。より一層の健康管理をお願いします

体調不良時は外出を控え早めにかかりつけ医へ相談 または、**県コールセンター(098-866-2129)**へご相談ください。



沖縄コロナ警報継続中



新型コロナウイルス
接触確認アプリ

COCOA

COVID-19 Contact Confirming Application



沖縄県 OKINAWA PREFECTURE

県LINE公式アカウント **RICCA(リッカ)**

新型コロナウイルス感染症対策パーソナルサポート

RICCA
—Real-time Interactive CORONA Catch Application—

新型コロナウイルス感染症対策パーソナルサポート

- ・万が一の接触可能性お知らせ
- ・感染者数や予防策等の配信
- ・感染防止対策徹底のお店紹介

LINE友だち登録

新型コロナ対策の集中実施【③会食・職場編】

～年末年始を安全・安心に過ごすため「うつらない」「うつさない」行動を～

新型コロナウイルスに対する警戒心が薄れ、対策が緩んでいませんか？年末年始を家族や友人と安全・安心に過ごすため、冬場の感染拡大を事前に抑えこみましょう！！

【集中実施】令和2年12月14日(月)～令和3年1月12日(火)

(忘年会・新年会(友人宅でのホームパーティーを含む)は特に注意しましょう！)



立食形式でなく着席(席指定)で移動なし



隣席とは最低1m
(又はアクリル板等仕切り設置)
会話は、マスク・ハンカチで



飲食は4人以下・2時間
以内で夜10時に解散を
→2次会は家へ帰ろう

風邪をひきやすい季節です。より一層の健康管理をお願いします

体調不良時は外出を控え早めにかかりつけ医へ相談 または、県コールセンター(098-866-2129)へご相談ください。



沖縄コロナ警報継続中



知らないうちに、拡めちゃうから
STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

新型コロナウイルス
接触確認アプリ
COCOA
COVID-19 Contact Confirming Application

沖縄県
OKINAWA PREFECTURE

県LINE公式アカウント
RICCA(リッカ)
新型コロナ感染症
対策パーソナルサポート

～Real-time Interactive CORONA Catch Application～
新型コロナ感染症対策パーソナルサポート

- ・万が一の接触可能性お知らせ
- ・感染者数や予防策等の配信
- ・感染防止対策徹底のお店紹介

LINE友だち登録

新型コロナ対策の集中実施【④家庭編】

～年末年始を安全・安心に過ごすため「うつらない」「うつさない」行動を～

年末年始を家族や友人と安全・安心に過ごすため、家庭内で出来る感染予防対策で冬場の感染拡大を事前に抑えこみましょう！！

【集中実施】令和2年12月14日(月)～令和3年1月12日(火)



定期的に換気をしましょう



手洗い・うがい・検温の習慣を！



高齢及び有症状の家族と接する時には、マスクをつけましょう

風邪をひきやすい季節です。より一層の健康管理をお願いします

体調不良時は外出を控え、早めにかかりつけ医へ相談 または、県コールセンター(098-866-2129)へご相談ください。



沖縄コロナ警報継続中



新型コロナウイルス
接触確認アプリ
COCOA
COVID-19 Contact Confirming Application

知らないうちに、認めちゃうから
STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

沖縄県
OKINAWA PREFECTURE
RICCA
～Real-time Interactive CORONA Catch Application～

県LINE公式アカウント
RICCA(リッカ)
新型コロナ感染症
対策パーソナルサポート

- ・万が一の接触可能性お知らせ
- ・感染者数や予防策等の配信
- ・感染防止対策徹底のお店紹介

LINE友だち登録

Intensive Implementation of Anti-COVID-19 Measures 【Phase 1: For Group Dining and Work】

～To insure a safe holiday season, take action to protect yourself from infection and not infect others～

Have you been paying less attention to COVID-19? Have you loosened the measures you have been taking? To insure a safe holiday season with your friends and family, take measures to prevent infection at home and take control before the number of people getting sick with winter illness increases.

【Intensive Implementation Period】11/20/2020 (Friday)～12/11/2020 (Friday)

*Information on infection counter measures for events will be announced from 12/12.



Please eat at your assigned seat and avoid standing or moving around.



Keep at least one meter distance between you and the person next to you. Dine at restaurants that have acrylic partition boards or something similar. Cover your mouth with a handkerchief to avoid spreading droplets when you speak.



Dine with no more than 4 people and for no more than 2 hours, drink alcohol in moderation.→Go home without going to the after party.

Monitor Your Health

It's cold season. If you are not feeling well, please rest at home and consult your family doctor or Prefectural Call Center (098-866-2129). (For foreign tourists: Visit Okinawa Medical Interpreter Support Center at 0570-050-235))



Okinawa
Continued COVID-19
Awareness



新型コロナウイルス感染予防の為の消毒方法

消毒場所	消毒方法	
手・指	石けんを用いた正しい手洗い 手指消毒用アルコールの使用	
手指がよく触れる場所 ドアノブ・テーブル・床など	濃度0.05%の次亜塩素酸ナトリウム (塩素系漂白剤)を用いた消毒液の使用	家庭内にある 次亜塩素酸ナトリウム (塩素系漂白剤)で簡単に 消毒液を作ることができます
嘔吐物が付着した床など	濃度0.1%の次亜塩素酸ナトリウム (塩素系漂白剤)を用いた消毒液の使用	



手指の消毒には消毒用のアルコール、
ドアノブやテーブル、床など家庭や職場の共有部分の消毒には
次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)が有効です。

なお、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)は使い方を間違えると
効果がなくなるだけでなく思わぬ事故につながる場合があります。
使用目的に応じた希釈や使用方法、保管時の注意事項を守りましょう。



次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を用いた 消毒液の注意事項

- ・手指など皮膚の消毒には使用しないでください。
- ・使用する際は十分に換気をしながら行う。
- ・次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を吸い込んだり、
直接手指についたりすることを防ぐためマスクやゴム手袋を着用する。
- ・次亜塩素酸ナトリウムの消毒液は作り置きすると時間が経つにつれて効果が減っていくため
使用するたびに原液から希釈して作る。
- ・汚れが残ったまま使用すると効果が弱まるため、できるだけ汚れを落としてから使用する。
- ・次亜塩素酸ナトリウムの消毒液を保管する際は、
容器に「消毒液」と記載し子どもの手の届かないところに保管する。
- ・商品により取り扱いが異なるので、原液の使用法や使用上の注意を確認し使用する。



次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を用いた 消毒液の作り方

消毒液を作る際は
マスクやゴム手袋を
着用してください

※原液濃度5%の塩素系漂白剤を使用した場合

使用目的	濃度	作り方
ドアノブ、テーブル 手すり、床、便座等	0.05%	500mlのペットボトル1本の水に塩素系漂白剤を 5ml(ペットボトルのキャップ1杯)入れる。
嘔吐物が付着した床等	0.1%	500mlのペットボトル1本の水に塩素系漂白剤を 10ml(ペットボトルのキャップ2杯)入れる。



※ペットボトルのキャップ1杯は約5mlになります。

※塩素系漂白剤に付属のキャップは10mlや25ml等
商品によって容量が異なります。
塩素系漂白剤に付属のキャップを使用する際は
キャップの容量を確認してください。

③

消毒方法

※手指など皮膚の消毒には使用しない。



消毒の際は
マスクやゴム
手袋を着用
してください

・バケツや容器に適切な濃度に薄めた次亜塩素酸ナトリウムの消毒液をいれて
ペーパータオルやクッキングペーパー、使い捨てできる布等に十分に含ませて一方向に拭く。

※拭き取りは往復するとウイルスを拡げてしまう為
同一方向に進み、後に戻らないようにする。

・しぼる時は、消毒液が残るように、強くしぼりすぎない。

・手指がよく触れる場所を中心に消毒する。
例：ドアノブ・テーブル・床・照明のスイッチ等

・金属部分は腐食する可能性があるため、消毒した後に水拭きをする。

・消毒液をスプレー容器に入れて噴霧すると
霧状の液を吸い込むことがあり、咳き込んだり
呼吸器に異常をきたしたりする恐れがあるためスプレー容器は使用しない。

・作業後は、手洗い・うがいをしっかり行いましょう。



④