

新型コロナウイルスに備えて

～ 国 の チ ラ シ (ポ ス タ ー) か ら ～

今般、新型コロナウイルス感染症に備えるために、そして、今起きている(今後起こるかもしれない)ことに対処するために、予め必要な生活情報(経済的支援策を除く)として、厚生労働省、経済産業省、農林水産省、国土交通省、法務省、消費者庁、警察庁のチラシ(ポスター)等を集めてみました。

この今も闘っている
医療現場のためにも。



令和2(2020)年5月15日

河内長野市医師会

(地域連携室)



外出を避けてください。ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出を避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などには行かないようにし、以下の8点にご注意ください。



外出控え



手洗い



換気

1. 部屋を分けましょう

個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2mの距離を保つこと、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。

2. 感染が疑われる家族のお世話はできるだけ限られた方で

心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが、感染が疑われる家族のお世話をするのは避けてください。

3. マスクをつけましょう

使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗ってください(アルコール手指消毒剤でも可)。マスクが汚れたときは、新しい清潔な乾燥マスクと交換してください。マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆いましょう。

4. こまめに手を洗いましょう

こまめに石鹸で手を洗いましょう。アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

5. 換気をしましょう

風の流れることができるよう、2方向の窓を、1回、数分間程度、全開にしましょう。換気回数は毎時2回以上確保しましょう。

6. 手で触れる共有部分を消毒しましょう

物に付着したウイルスはしばらく生存します。ドアの取っ手やノブ、ベッド柵など共有部分は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。

トイレや洗面所は、通常の家用品用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄で構いません。感染が疑われる家族の使用したものを分けて洗う必要はありません。洗浄前のものを共有しないようにしてください。特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共有しないように注意してください。

※ 家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、濃度が0.05%(製品の濃度が6%の場合、水3ℓに液を25ml)になるように調整してください。

7. 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。

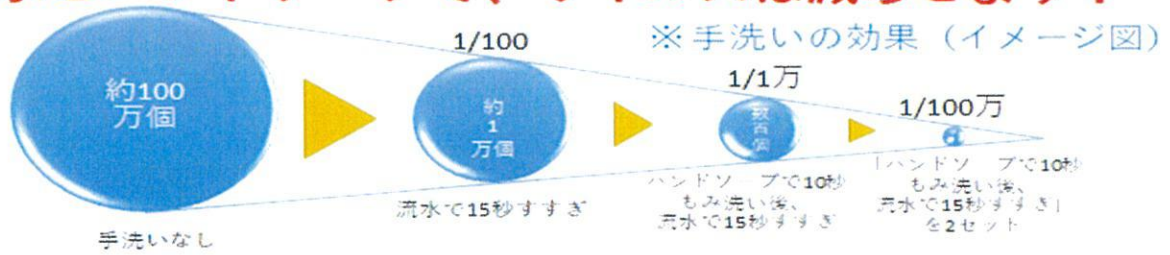
※ 糞便からウイルスが検出されることがあります。

8. ゴミは密閉して捨てましょう

鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに手を石鹸で洗いましょう。

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人の
ケアをした時



外にあるものに
触った時



正しい手の洗い方

手洗いの
前に

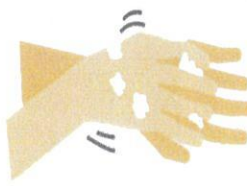
- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

POINT.1
帰宅時や調理の前後、
食事前など、
こまめに手を洗う!

POINT.2
くしゃみや咳が出るときに、
ティッシュ等で口と鼻を覆ったり
マスクを正しく着用する!

新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、
十分にウイルスを除去できます。
さらにアルコール消毒液を
使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後	1回	約0.01% (数百個)
流水で 15秒すすぐ	2回 繰り返し	約0.0001% (数個)

(森田立社 感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う

2 ゴムひもを
耳にかける

3 隙間がないよう
鼻まで覆う

咳エチケットで感染拡大防止

咳やくしゃみの飛沫により感染症を他人に感染させないために

咳 エチケット

ティッシュ・ハンカチなどで
口や鼻を覆う

上着の内側や袖で覆う

マスクを着用する



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

現在、マスク不足で心配されているかと思います。
お手元にマスクがなくて、マスクを自作する場合には、次のことにお気をつけください。

自作マスクで
気をつけること

口をしっかりと塞ぐことで、
飛沫（くしゃみなどの飛び散り）
を防ぐ効果があります。



口と鼻を
しっかりと覆う



できるだけ
密着させる



毎日手洗いし
清潔にする



マスクについて

マスクの表面は、汚れていると考え、触らないようにしましょう。また触ってしまった場合には手洗いをしましょう。感染している人からの飛沫を防ぐ効果は期待できないので、過信しないようにしてください。マスクは、症状等ある方が飛沫によって他人に感染させないために有効です。一方で、他人からの飛沫を防ぐ予防効果は相当混み合っていない限り、あまり認められていません。

YouTube

布マスクの
手洗い動画



国民生活安定緊急措置法に基づくマスクの転売規制について

(国民生活安定緊急措置法第26条第1項に基づく、譲渡の制限措置の導入)



※1 一般消費者に対して直接販売する製造事業者、卸売事業者や個人も含む

※2 店舗、フリーマーケットや露店、インターネット(SNS含む)等を通じた不特定又は多数の者への販売行為

対象：衛生マスク



家庭用マスクをはじめ、医療用マスクや産業用マスク等、一般に市販されている健康・予防、衛生環境の維持等に用いられるマスクが幅広く含まれる。

違反者に対しては

一年以下の懲役

若しくは百万円以下の罰金



3月15日
より施行

3つの「密」を避けましょう!

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

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
発声をする
密接場面

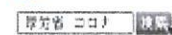


3つの条件がそろった場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!



※3つの条件のほか、共同で使う物品
には消毒などを行ってください。

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



新型コロナウイルス感染症対策

農林水産省 経済産業省 消費者庁

「密」を避けて
気持ちよく買物
をしていただく
ために

- 一人一人の気づかいで、
できるだけ「密」を減らし、
気持ちよく買物をしましょう。
- 従業員から、レジ待ちなど買物の
仕方をお願いする場合がありますので、
消費者の皆様も、ぜひご協力を
お願いします。

できるだけ
少人数で買物に
行きましょう。

荷物の量などに
応じて、
ご検討をお願い
します。



お店での滞在時間
をできるだけ短く
しましょう。

「お買物メモ」
を準備するの
も役立ちます。



混雑を避けて
買物をしましょう。

混んでいる時間
帯を避けること
も有効です。

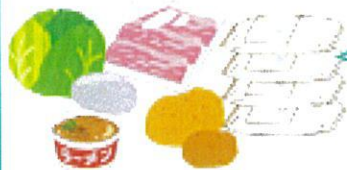


食料品についてのお願い



食料品は、
十分な供給量を確保しているので、
安心して、落ち着いた購買行動を
お願いいたします。

食料品は
必要な分だけ買う
ようにしましょう。



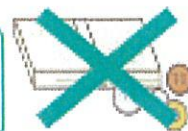
過度な買いだめや
買い急ぎはしないで
ください。

食べきれず
おいしくひ
くなくなり、
食品ロスに
もなってし
まいます。



転売目的の購入
はしないでください。

転売目的の購入は
望ましくない
行為です。



食料品の供給状況（5月1日）

食品小売・卸

[スーパーマーケット]

○メーカー・卸からは増産等の対応をすと聞いている。物流の協力もいただき、お客様にご安心してお買い物をしていただけるよう、商品が届き次第ご提供したい。
(日本チェーンストア協会)

○商品の供給につきましては、メーカー・卸から増産の体制を整えて対応すると聞いている。可能な限り食品の安定供給に努めてまいります。
(日本スーパーマーケット協会)

[コンビニエンスストア]

○商品供給については、各お取引先と緊密に連携し、増産体制も整え、安定供給に努めている。生活インフラとして地域生活の安定に努めていきたい。
(日本フランチャイズチェーン協会)

[食品卸]

○メーカーはしっかり増産をすと聞いているので、小売からの注文に最大限対応し、安定供給に努めている。
(日本加工食品卸協会)

製造メーカー

[即席めん]



- ・カップ麺、袋麺とも平時と同程度の在庫はある。
- ・現在、増産の体制を敷いている。
- ・今週は平時の1.2倍程度の発注があった。
- ・今後も増産を継続。

[冷凍食品]



- ・一部商品を除いて在庫は十分にある。
- ・現在、フル生産の体制を敷いている。特に発注が多い、米飯、うどん等について重点的に生産している。
- ・品目によっては平時の2倍程度の発注もあり、発注の多い一部の商品の出荷が遅れている。
- ・今後もフル生産を継続。

[パスタ]



- ・在庫は減少しているが、一部メーカーでは製造を主力商品に絞る特別な増産を実施。
- ・今週もメーカーによって、平時の2～5倍の発注があった。
- ・海外からの輸入は一部で遅れがあるが着実に届いている。

[レトルト食品]



- ・在庫は十分にある。一部商品は在庫の積み増しを行っている。
- ・現在、状況に応じた増産体制を敷いている。
- ・今週は平時の1.2～1.3倍の発注があった。
- ・今後も状況に応じた増産を継続。

[パン]



- ・注文に応じて生産。今後注文が増えても増産余力がある。
- ・仮に、増産で対応できなくなった場合でも、不足する地域に対する他地域からの転送、品目を絞った特別な増産を行うなど、万全の供給体制を敷いている。
- ・今週の発注状況は平時と変わらない。

[小麦粉・小麦粉製品]



- ・原料の小麦は順調に輸入されており、在庫も潤沢にある。
- ・家庭用の小分け製造ラインは、現在フル生産の体制を敷いている。
- ・発注の多い一部の商品の出荷が遅れている。
- ・今後も家庭向けのフル生産を継続。

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。

火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、拭くと消毒ができます。

ハイター、ブリーチなど、裏面に作り方を表示しています。

※目や肌への影響があり、取り扱いには十分注意が必要です。
 ※必ず製品の注意事項をご確認ください。
 ※金属は腐食することがあります。

参考

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。
 商品によって温度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水 1 L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯)
	キッチンハイター	水 1 L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯)
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
	キッチンブリーチ	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

【注意】

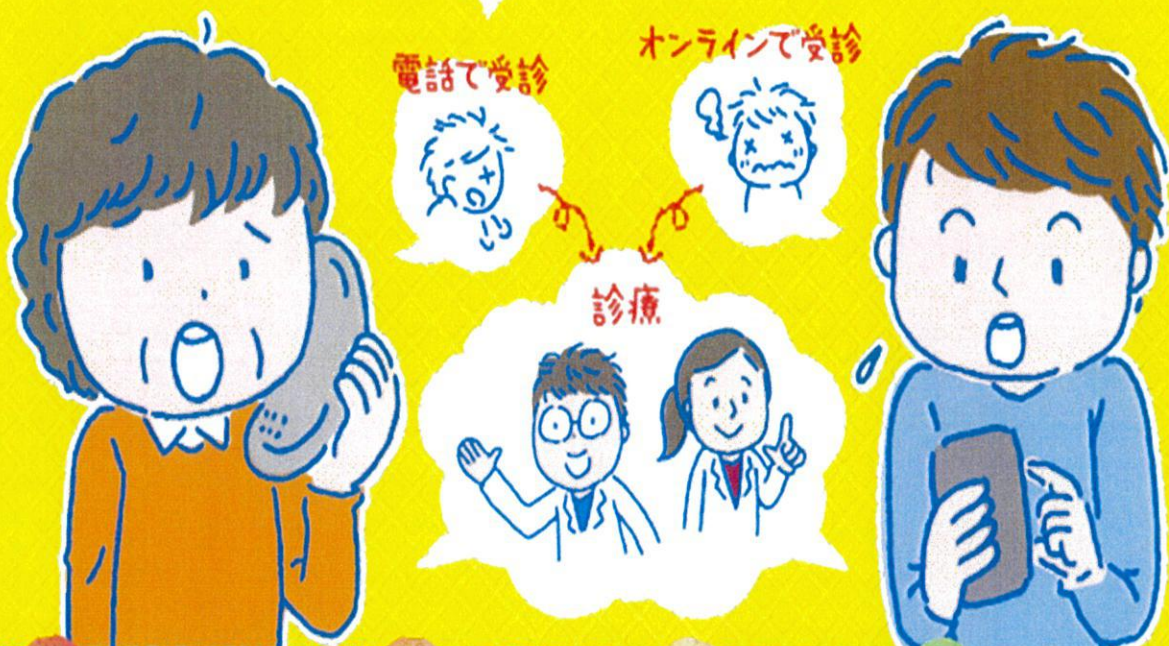
- 使用にあたっては、商品パッケージや HP の説明をご確認ください。
- 上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。表に無い場合、商品パッケージや HP の説明にしたがってご使用ください。

新型コロナウイルス感染の懸念から、
お手持ちの電話やスマホで医療機関に相談や受診することができます。

電話・オンラインによる診療が ますます便利になります。

高額な機器や難しいシステムは不要です。

※実施していない医療機関もあります。



1

診療内容の確認

電話・オンライン診療を行っているか確認

受診しようと考えている医療機関のホームページを確認するか、直接医療機関の窓口で、電話やオンラインによる診療を行っているかご確認ください。



かかりつけ医等または最寄りの医療機関

まずは、普段からかかっているかかりつけ医等にご相談ください。かかりつけ医等をお持ちでない方は、下記のホームページから電話・オンラインによる診療を行っている最寄りの医療機関*にご連絡ください。

*医療の形態によっては、すぐに医療機関を受診する必要があるため、できるだけお住まいの近くの医療機関を選択することを勧めます。



2

事前の予約

電話の場合

電話の場合は、医療機関に電話し、保険証などの情報を医療機関に伝えた上で予約します。



オンライン診療の場合

オンライン診療の場合は、医療機関によって予約方法は異なります。詳しくは各医療機関のホームページをご覧ください。

支払い方法の確認

予約の際に合わせて支払い方法についても確認します。

3

診療

診療開始

医療機関側から着信があるか、オンラインで接続され、診療が開始します。

本人確認後、症状説明

まずは、受診を希望されているご本人であることを確認するために、求められた個人情報や伝えた後に、症状等をご説明してください。電話やオンラインによる診療では診察や処方が困難な場合があることにはご注意ください。



4

診療後

医療機関への来訪を推奨されたら

医療機関に来訪して受診するよう推奨された場合は、必ず医療機関に直接かかるようにしてください。

薬の処方を受けた場合

薬が処方され、薬の配送を希望する場合は、薬を出してもらった最寄りの薬局を医療機関に伝えた上で、診療後、薬局に連絡してください。電話やオンラインによる服薬指導を受けられ、その後、薬が配送されます(薬局に来訪されて服薬指導を受ける必要がある場合もあります)。

上記の流れは一例です。医療機関によって異なる場合があります。

新型コロナウイルス感染症に便乗した 身に覚えのない商品の送り付け にご注意ください

**注意！：政府が1住所当たり2枚ずつ配布する布製マスクは、
お知らせ文と一緒に透明の袋に包んで配布されます。**

【身に覚えのない商品が届いた際の対応方法】

(例) 封筒に入った使い捨てマスク30枚が宅急便で届いた。家族も全く心当たりがない。
請求書は入っていないが、今後どうすればいいか。

とにかく、**ひとまず落ち着きましょう。**

送り付けられる前に、**事業者からの電話連絡**はありましたか。

はい

いいえ

送付された商品の**売買契約の勧誘**はありましたか。

はい

いいえ

上記の**売買契約の締結**を申し込みましたか。

はい

いいえ

★商品が届いた場合でも、**契約書面を受け取ってから8日以内**であれば、**クーリング・オフ**※ができます。**書面を受け取っていない**ればいつでも可能です。

※契約書面を受け取ってから一定期間内であれば無条件で契約の解除ができる制度のこと。

★**売買契約は成立していません。お金を払ってはいけません。事業者に連絡する必要もありません。**
★商品の送付があった日から事業者による引取りがないまま**14日間***を経過したときは、**商品を自由に処分してかまいません。**
その後の事業者による**商品の引取りに応じる必要もありません。**

*引取りを請求すれば、その請求の日から7日間に短縮できますが、**事業者**に電話番号等を知られてしまう可能性もあります。

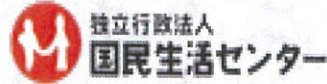
**憶てて事業者に連絡したりせず、
使用せずに保管し、14日間経過後から処分しましょう！**

おかしいと思ったら。
心配なことがある場合は。

消費者ホットライン **188** いやや いやや!
局番なし

日本全国のお近くの消費生活相談窓口をご案内します。

～新型コロナウイルス感染症対策の給付金等に関する消費者トラブルについて相談を受け付けます～



新型コロナウイルス

給付金関連消費者ホットライン

フリーダイヤル

0120-213-188

開設日：5月1日(金)～

開設時間：毎日10時～16時(土日祝日含む)

※上記時間以降18時までは、国民生活センター(03-3446-1623)で受け付けております。

(通話料無料)

※050から始まるIP電話からはつながりません。

対象地域：全都道府県

想定される相談例

- ・市役所を名のる電話で、給付金の申請に必要なので、銀行口座の番号とパスワードを教えるように言われた。
- ・給付の代行業を装うサイトからサイト費用と事務手数料費用を振り込むように言われた。

188でも
受け付けています*
(通話料有料)

*188への通話料は、サービス
料金を別途請求いたします。



お電話や 国民生活センター
188ホットライン
1881-1777から
IP電話



◎上記時間以降18時までは、国民生活センター(03-3446-1623)で受け付けております。



新型コロナウイルスについて

人権への配慮について



人権マイスターキャラクター「KEN」 東京都府民生活部



人権マイスターキャラクター「KEN」 東京都府民生活部



みんなの人権110番
【受付時間】平日 9:30～17:15

0570-003-110

◎親族が亡くなったにもかかわらず、新型コロナウイルス感染症の影響により熟慮期間(相続の承認又は放棄をすべき期間)内に相続の承認又は放棄をすることができない場合には、この期間を延長するため、家庭裁判所に申立てをすることができます。相続に関する法制度等については、法テラス(日本司法支援センター)サポートダイヤルへお問い合わせください。

問い合わせ先:0570-078374 (IP電話からは03-6745-5600)

受付時間:平日9:00～21:00・土曜9:00～17:00

SNS心の相談(厚生労働省)

◎今般の新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みについて、チャット形式で相談を受け付けております。

◎アドレス:<https://lifelinksns.net/>

◎受付時間:平 日 18:00~21:30
土日祝日 14:00~21:30

◎なお、新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談を行いたい方は都道府県等が設置している電話相談窓口、新型コロナウイルス感染症が疑われる方は、各都道府県が開設している帰国者・接触者相談センターにご相談下さい。



関連情報・相談窓口をご紹介します

新型コロナウイルス
感染症対策(こころのケア)



働く人のこころの耳電話相談(こころのケア)

◎働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」は、令和2年度の厚生労働省委託事業として、一般社団法人日本産業カウンセラー協会が受託して開設することになったものです。

◎電 話:0120-565-455(フリーダイヤル)
<https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/>

◎受付時間:月曜日・火曜日 17:00~22:00
土曜日・日曜日 10:00~16:00 (祝日、年末年始はのぞく)

◎なお、この電話相談窓口では、病名の診断や治療方法の提示、現在受けている医療の是非の判断など、医療行為にあたる内容、並びに法律、税務等専門的知識を有する相談には、対応できかねますので、ご了承ください。

DV相談体制の拡充

令和2年5月
内閣府男女共同参画局

【DV相談ナビダイヤル】
0570-0-55210



最寄りのDV相談支援センターに電話
⇒ 電話相談・面談・同行支援・保護等

DV相談+ プラス

4月20日開始

※新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛、休業等が行われる中、DVの増加・深刻化が懸念されるため、相談体制を拡充。

24時間電話相談

つなく はやく
0120-279-889

SNS相談

※12時～22時

メール相談

同行支援

**保護
緊急の宿泊提供**



soudanplus.jp

外国語相談にも対応

英、中、韓、スペイン、ポルトガル、タガログ、
タイ、ベトナム、インドネシア、ネパール

WEB面談も実施

帰国者・接触者相談センター

厚生労働省
ホームページ
のQRコード



新型肺炎相談窓口

厚生労働省の電話相談窓口

0120-565-653

午前9時～午後9時(土、日、祝日も対応)

都道府県・保健所などによる電話相談窓口

詳細

https://www.kantei.go.jp/jp/pages/corona_news.html

警察庁「運転免許証の有効期間の延長措置等について」

(令和2年3月13日から運用開始)

免許証の更新期限が 過ぎてしまった方

更新期限までに更新手続を行うことができず
運転免許を失効させた場合には、

運転免許の失効から3年以内
かつ
新型コロナウイルス感染症の影響に
より手続を行うことが困難であると
判断される状況が止んでから1か月以内

であれば、運転免許の再取得に当たり学科試験
・技能試験が免除されます。

また、この場合、通常の再取得に必要な手数料
から減額されますので、手続の際に係員へお
申し出ください。



免許証の更新期限が 過ぎてしまいそうな方

更新期限の前に、運転免許センターや警察
署等に申し出ていただくことで、更新期限後
3か月間、運転及び更新が可能になります
(※1)。

【対象者】

免許証の更新期限が令和2年3月13日～7
月31日までの間である方(※2)

- ※1 延長後の更新期限までに、講習の受講
や適性検査の受検を含む、**通常の更新手
続を行っていただく必要があります。**
- ※2 既に更新期限を延長した方であっても、
延長後の更新期限がこの期間中にある方
については、再度延長を行うことができ
ます。

国土交通省「自動車検査証の有効期間の延長措置について」

(令和2年5月8日公示)

今般、新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づき、新型インフルエンザ等緊急事態措置を実施すべき期間が延長されたことに伴い、対象地域である全国47都道府県において、爆発的な感染拡大の発生を防止するため、外出による感染拡大のリスクを排除する必要があることから、道路運送車両法第61条の2の規定を適用し、自動車検査証の有効期間を延長することとし、令和2年5月8日付けで公示することとしましたのでお知らせします。

○対象車両（下記）

自動車検査証の有効期間が満了する日が、6月1日から6月30日まで等の自動車全て

○措置内容

自動車検査証の有効期間を7月1日まで伸長

○継続検査の手続き

対象車両については、7月1日までに継続検査を受検すれば引き続き自動車をご使用いただけます。なお、有効期間の伸長による自動車検査証の記載変更の手続きは不要です。

○自動車損害賠償責任保険（共済）の手続き（締結手続の特例措置）

継続検査を受検するまでに保険契約期間の終期が到来する保険契約については、継続契約の締結手続きが7月1日を限度として猶予されます。詳しくは契約先の自動車損害賠償責任保険（共済）代理店等にご相談ください。

○お問い合わせ先

近畿運輸局自動車技術安全部技術課(06-6949-6452)

