

## 新型コロナウイルスの対応について

新型コロナウイルスの感染者が急増しています。

本人及び同居の家族に、発熱・咽頭痛・倦怠感等のある場合には無理して出勤をせずに、下記のいずれかのとおりに行動してください。

また、会社宛てに必ず電話連絡をお願いいたします。

### ①かかりつけ医等がある場合

電話連絡の上、受診し、PCR検査を受けるなど医師の指示に従ってください。

### ②かかりつけ医等がない場合

各県の新型コロナウイルス関連のコールセンターに電話をし、指示を受けてください。

(繋がりにくい場合があります)

※(群馬県) 受診・相談コールセンター

TEL : 0570-082-820

※(栃木県) 受診・ワクチン相談センター

TEL : 0570-052-092

## 従業員の皆様へ

### ●感染リスクが高まる行動を控えましょう

- ・ 飲食を伴う懇親会等
- ・ 大人数や長時間におよぶ飲食
- ・ マスクなしでの会話
- ・ カラオケ など

### ●マスクを着用しましょう

- ・ 外出時や屋内でも会話をするときは、症状がなくてもマスクを着けましょう。
- ・ 人との距離をとることができ、換気のよい場所では適宜マスク休憩をとりましょう。

### ●手指を綺麗に保ちましょう

- ・ 外出先から帰宅したときや食事の前後など、こまめに手洗いやアルコールによる手指消毒をしましょう。
- ・ 手洗いは 30 秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗いましょう。
- ・ 消毒用のアルコールは、15 秒ほどかけてしっかりと乾くまで手に擦りこみましょう。

### ●換気をしましょう

- ・ 空気中に漂うウイルスを減らすために、1 時間に 1 回は換気をしましょう。

### ●3密を回避しましょう。

- ・ 「密閉」、「密集」、「密接」の場面は回避しましょう。
- ・ 人と人との距離を取りましょう。

### ●適切な運動や食事を心がけましょう

- ・ 免疫力を高めるため、十分な休養とバランスの取れた食事を心がけ、適度な運動をしましょう。
- ・ 早寝早起きを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

### ●健康チェックをしましょう

- ・ 毎朝、体温測定しましょう。
- ・ 発熱や風邪の症状があるときは、病院を受診しましょう。

### ●ワクチンの接種をお勧めします

- ・ 重症化を防ぐためにワクチンは効果的です。できるだけワクチンを接種しましょう。