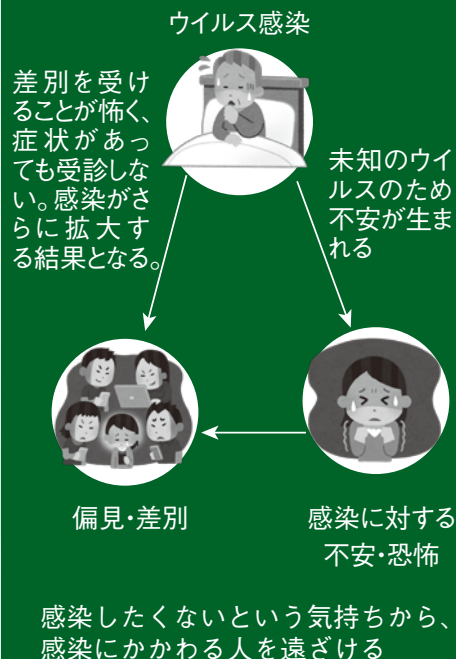


新型コロナウイルスから起こる負のスパイラルを断ち切ろう！

感染症患者の関係者は、個人情報や噂話やSNSで拡散され、差別や偏見を受けています。このような差別や偏見は、感染の疑われる人が受診を躊躇したり、感染の事実を隠すことに繋がりがかねません。正しい情報に基づいた冷静な行動を取って頂きますようお願い致します。



次の症状がある方は直ちに相談してください！

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
 - 発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状が4日以上続く場合
- ※症状には個人差がありますので、上記について強い症状があると思う場合には、すぐに相談してください。



これらに該当する方は発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

症状がある方は、**医療機関を受診する前に**、「帰国者・接触者相談センター」へご相談ください。

＜帰国者・接触者相談センター＞

受付時間：8時30分～21時00分（土日・祝日も実施）

雲南保健所	電話 0854-47-7778
県庁健康推進課	FAX 0852-22-6328
※聴覚等障害のある方はFAXをご利用いただけます。	

＜一般相談窓口（上記以外の一般的な相談窓口）＞

受付時間：8時30分～21時00分（土日・祝日も実施）

雲南保健所	電話 0854-47-7777
県庁健康推進課	電話 0852-22-5842
	FAX 0852-22-6328
※聴覚等障害のある方はFAXをご利用いただけます。	

＜市町村相談窓口＞

受付時間：8時30分～17時15分（土日・祝日も実施）

奥出雲町 健康福祉課	電話 0854-54-2530
------------	-----------------

※感染拡大状況により変更になる場合があります。

～町税や各種料金の支払期限延長を希望される方へ～

新型コロナウイルス感染症の影響で収入減となり、町税の納付や各種料金の支払いが難しくなった方で、支払の猶予や分納をご希望の方は、下記の窓口にご相談ください。

①対象となる方

次の(1)～(3)に該当する方で令和2年2月以降の収入が一定以上減少し、納付や支払いが困難となった方、ただし、相談内容によっては、猶予できない場合がありますのでご了承ください。

- (1) 新型コロナウイルス感染症にご本人（ご家族）がかかり、収入が減少した。
- (2) 新型コロナウイルス感染症の影響で、やむを得ず事業の休廃業をしたため、収入が減少した。
- (3) 新型コロナウイルス感染症の影響で離職または勤務の調整により収入が減った。

②猶予の期間

最長1年以内です。（料金等種類によって異なります。）

この期間の延滞金は免除されます。

③申請手続き

申請書のほか、収入や現預金の状況がわかる資料を提出していただきますが、まずは下記へ電話でご相談ください。申請書や資料の提出が難しい方は、口頭によりお伺いします。

税目・料金名	相談窓口	電話番号／有線番号	相談時間
固定資産税・町県民税・国民健康保険税など	税務課	52-2113／20-4257	8時30分～ 17時15分
後期高齢者医療保険料・国民健康保険税	健康福祉課	54-2511／31-5123	
情報通信使用料	総務課	54-2505／31-5225	
上水道・下水道使用料	水道課	52-2676／20-4287	
保育料	結婚・子育て応援課	52-2206／20-4272	
住宅使用料・住宅駐車場使用料など	町民課	54-2510／31-5105	



新型コロナウイルス感染症に注意しましょう!!

新型コロナウイルス感染症対策の基本は、「手洗い」、「マスクの着用を含む咳エチケット」に加え、「3つの密（密閉・密集・密接）」を避けることです。本紙では、感染症対策方法や各種相談窓口等についてご案内します。

◆正しい手の洗い方

様々な物に触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などはこまめに手を洗いましょう。



①流水で手をぬらした後、石けんを付け、手のひらをこする。



②手の甲を伸ばすようにこする。



③指先・爪の間を入念にこする。



④指の間を洗う。



⑤親指と手のひらをねじり洗いする。



⑥手首も洗う。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。

◆正しいマスクの着脱方法・捨て方

感染を防ぐため、正しくマスクを着脱し、廃棄しましょう。

正しい着け方



①鼻から顎までしっかり覆う。



②鼻の部分は、ワイヤーを折り曲げて隙間のないようにフィットさせる。

正しい外し方



①片耳のゴム紐を外す。



②反対側のゴム紐を外す。この時にマスクの表面に触れないよう注意をする。



③ゴム紐を持ち、ゴミ箱に捨てる。

ごみの捨て方



①ごみ箱にごみ袋をかぶせる。



②使用したマスクに直接触れることがないように、しっかり封をする。
※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れる。



③ごみを捨てた後は石けんを使って、流水で手をよく洗う。

◆「3つの密」を避ける

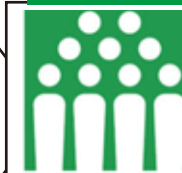
換気の悪い密閉空間



密閉回避

風の流れができるよう数分程度、窓を全開にしましょう。換気回数は毎時2回以上確保しましょう。

多数が集まる密集場所



密集回避

人との距離は2メートル以上空けましょう。

間近で会話や発声をする密接場面



密接回避

やむを得ない場合は、十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう。

発熱などの症状が現れたら・・・



学校や会社を休み外出を控える



毎日、体温を測定し記録する