

## 十日町市中魚沼郡医師会より 住民の皆さまへ

新型コロナウイルス感染のまん延を避けるために

都市部を中心に新型コロナウイルス感染の急速な拡大がみられ、今日本の医療は危機的な状況にあります。これは妻有地域にとっても決して対岸の火事ではありません。

妻有地域は医師も診療所も病院のベッド数も日本一少ない地域です。こうした地域で都市部のように新型コロナウイルス感染症が流行すれば、あっという間に医療が崩壊してしまうことを私達は強く危惧しています。

そうすると、本来受けられる医療を受けることができずに、救えるはずの命までも失うこととなります。

今あなたの責任ある行動が、あなた自身だけでなく、あなたにとって大切な人、誰かにとって大切な人を守ることに繋がります。

どうか、ご協力をお願い致します。

令和2年4月6日

十日町市中魚沼郡医師会 一同

一般社団法人 十日町市中魚沼郡医師会事務局  
十日町本町2丁目226番地1  
市民交流センター「分じろう」4階  
電話：025-752-3606

## 十日町市中魚沼郡医師会からのお願い

### あなた自身を新型コロナウイルス感染から守るために

- 「換気の悪い密閉空間（むんむん）」、「多くの人と密集する場所（ギュウギュウ）」、「近距離での密接した（ガヤガヤ）」を避け、こうした「3密」が起こる、集会、会合や娯楽施設の利用を自粛して下さい。
- 首都圏、関西、福岡、愛知、海外など、感染拡大が起きている地域への不要不急の旅行や出張を控えて下さい。
- 不要不急の夜の外出を控えて下さい。
- 必ず、外出時のマスク着用、帰宅直後や食事前の手洗い、うがいを行って下さい。
- 通常の会話からも感染が広がる可能性も示唆されています。職場、学校、外出時などで人との距離を最低1メートル、できれば2メートル取るように意識をして下さい。

### 周囲の人を新型コロナウイルス感染から守るために

- 体温測定を毎日の日課にして下さい。そして軽度の発熱（37.0～37.4度）や風邪の症状（咳、喉の痛み、鼻水、くしゃみ等）があれば、登校・出勤などの外出をなるべく控えてください。さらに1回でも37.5度以上の熱が出た場合は3日間の自宅療養を強くお勧め致します。
- 職場でも職員の体調の確認を毎日行い、発熱や風邪の症状がある職員を休ませて下さい。
- 海外から帰国された方は政府の方針に従い、必ず14日間は自宅待機を行って下さい。

### 妻有地域の医療体制を守るために

- 発熱や風邪の症状がある場合は以下の流れ図に従って行動して下さい。
- 医療機関における院内感染防止のため、発熱や風邪の症状で受診を希望される際は必ず電話でご一報下さい。

## 「綿密な自己管理」

### Personal Protective Actions (PPA) について

新型コロナウイルスからご自身や周囲の人を守るために、妻有地域の住民に対して私たちは PPA (Personal Protective Actions) を推奨します。

まずは、毎日の体温測定を日課として、ご自身の体調の変化に耳を傾けて下さい。そして、体温を以下の様に行動の指標として使って下さい。

#### グリーン (36.9 度以下：平熱)：普段の PPA

- 日頃から十分な睡眠の確保、栄養バランスのとれた食事、禁煙、アルコール摂取量を減らすなど体調の管理を行って下さい。
- 3つの密（密閉・密集・密接）を避けて下さい。
- ソーシャルディスタンス：職場・学校・外出時など人との距離を最低 1m 以上取るように心がけて下さい。
- 健康情報の整理：お薬手帳・診察券・米ねっとカードなどを確認し、健康ファイルなどにまとめ、医療機関を受診時に持って行けるように準備して下さい。

#### イエロー (37.0~37.4 度：微熱)：綿密な PPA

- 体温をよりこまめに測定して下さい (1日3回)。
- できれば3日間自宅での静養をおすすめします。
- 不要不急の外出、趣味やスポーツなどを控え、十分な休息をとって下さい。
- またソーシャルディスタンスをより意識して生活をして下さい。

#### レッド (37.5 度以上：発熱、または風邪の症状がある)：厳密な PPA

- 発熱や症状が改善するまで出勤、登校、外出を止めて、自宅で療養をして下さい。
- 自宅内でご家族とのソーシャルディスタンスを意識して生活して下さい。