

新型コロナウイルス感染症に関する問い合わせ先

新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談窓口 (東京都コロナコールセンター)

感染の予防に関することや、心配な症状が出た時の対応など。

☎0570-550571

- ▶午前9時～午後10時(土・日曜日、祝日含む)
- ▶多言語(日本語、英語、中国語、韓国語)による相談

※ナビダイヤルです。通話料は最初のガイダンスでご確認ください。

聴覚障害のある方などからの相談

FAX 03-5388-1396

新型コロナ受診相談窓口

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください(これらに該当しない場合の相談も可能です)。
▶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
▶重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

▶上記以外の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です)

(※)高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方。妊婦の方も念のため、早めにご相談ください。

【多摩小平保健所】

☎042-450-3111

▶平日午前9時～午後5時

【都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター】

☎03-5320-4592

▶平日午後5時～翌午前9時と土・日曜日、祝日の終日

電話番号のかけ間違いが多く発生しています。おかけになる前に電話番号の確認をお願いします。

きよせ あったかマスク☆プロジェクト

市民の皆さんの手によって制作した布マスク「きよせあったかマスク」を健康センター窓口で配布しています。なお、数に限りがありますので、1人1枚とさせていただきます。また、マスクの寄贈や制作協力者を引き続き募集しています。

【製作協力の申込み】きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027へ



詳しくはこちら

☒地域包括ケア推進課福祉総務係 ☎042-497-2056

心の悩み・DVなどの相談

▶新型コロナウイルス感染症関連 SNS心の相談(厚生労働省) 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います。右記二次元コードからご利用ください。



SNS心の相談

▶よりそいホットライン
どんな悩みにも寄り添って、一緒に解決できる方法を探します。

【電話】☎0120-279-338

▶DV相談+ (内閣府)

DVの悩み、ひとりで抱えていませんか? 電話・メール・チャットで相談できます。

【電話】☎0120-279-889(24時間受け付け)

【メール・チャット】右記二次元コードからご利用ください。



DV相談+

暮らしや働き方の「新しい日常」

新型コロナウイルス感染症を乗り越えていくために、暮らしや働く場での感染拡大を防止する習慣＝「新しい日常」を、一人一人が実践していきましょう。

手洗いの徹底・マスクの着用



ソーシャルディスタンス

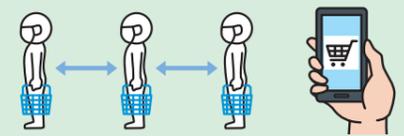


「3密」を避けて行動



買い物

- 少人数・短時間で済まそう
- レジで並ぶ時は間隔をあげよう
- 通販やキャッシュレスを活用しよう



娯楽・スポーツなど

- オンラインを活用して楽しもう
- 公園は空いている時間、場所を選ぼう



公共交通機関

- 混んでいる時間帯を避けよう
- 徒歩や、自転車を利用しよう



「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルス感染症の出現に伴い、感染予防の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや「3密(密集、密接、密閉)」を避けるなどの「新しい生活様式」が求められており、このようななかでの熱中症予防行動のポイントは次のとおりです。

- 適宜マスクをはずしましょう
 - ・気温や湿度の高いなかでのマスク着用は要注意
 - ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずす

食事

- 箸や皿の共用を避ける、座り方を工夫するなど、新しい食事マナーを実践しよう
- テイクアウトやデリバリーを利用しよう



働き方

- テレワークや時差出勤を広げよう
- オンライン会議やはんこレスを進めよう
- ついたてや換気、消毒など、職場に応じて工夫をしよう



・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分に保ったうえで、適宜マスクをはずして休憩を

- 日ごろから健康管理をしましょう
- 暑さに備えた体作りをしましょう

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう。「3密(密集、密接、密閉)」を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

参考：環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」