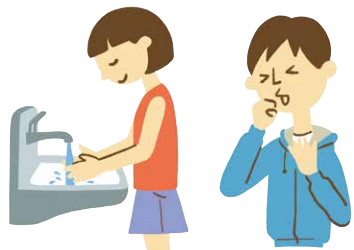




## 一人ひとりができる感染症予防対策

### こまめに手洗いを しましょう



こまめに手洗いし、咳やくしゃみをするときは、マスクやハンカチを使って、口や鼻を押さえましょう。

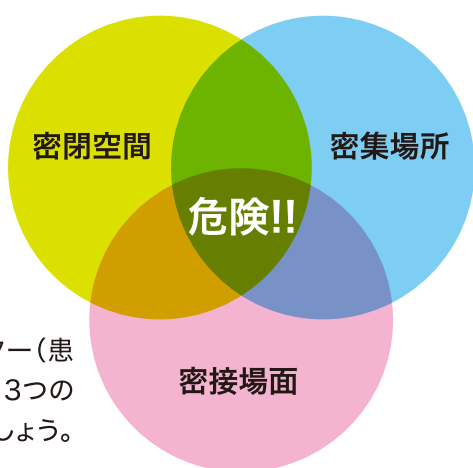
### 不要不急の都道府県を またぐ移動は避けましょう



不要不急の帰省や旅行は控えて、できるだけ自宅で過ごしましょう。

## 集団発生防止のために3つの「密」を避けましょう

- 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(患者集団)発生のリスクが高いため、3つの「密」が重なる場所や場面を避けましょう。

## 正しい情報に基づき冷静な行動を

憶測やうわさに基づく行動は、過度の不安をあおり、誰かを傷つけることにつながる恐れがあります。特に、インターネット上の誤った情報や不確かな情報を安易に広めないように注意が必要です。また、国や県、市町村が発信する正確な情報を入手するように努めましょう。

### ◆買占めしない

必要な人に届くよう、生活必需品などの買い占めはやめましょう。

### ◆悪質な便乗詐欺に注意

行政機関の職員を名乗る不審な電話やメールなどが届いても対応しないようにしてください。お困りごとがあれば、消費生活センターにご相談ください。県消費生活センター ☎096-383-0999(平日9時~17時)

### ◆人権への配慮

感染した方やそのご家族、また最前線で治療に当たっている医療従事者などに対する不適切な扱いや心ない言動は許されるものではありません。正しい知識や情報に基づいた冷静な判断、行動を心がけていただくよう、お願いします。県人権センター(人権相談) ☎096-384-5822(平日9時~12時、13時~16時)

## 運動不足を防ぎましょう

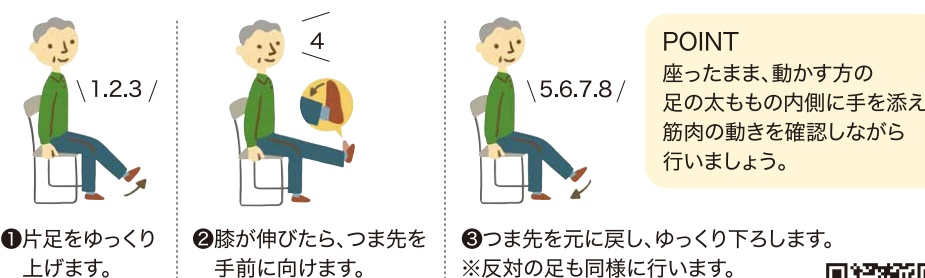
### 筋力運動①「椅子からの立ち上がり運動」目標10回!

**効果** 太ももの前、お尻の後ろ、ふくらはぎの筋肉を鍛え、椅子からの立ち上がりが楽になり、転びにくくなります。



### 筋力運動②「膝を伸ばす運動」目標10回!

**効果** 太ももの前の筋肉を鍛え、しっかり歩けるようになります。



この他にもさまざまな運動を紹介する「いきいき百歳体操くまもと県バージョン」をYouTubeで公開しています。QRコードからアクセスしてみてください。

※体調がすぐれない時や、運動中関節に痛みがある時などは、運動を控えるか、痛みが生じない範囲で行いましょう。  
※立って運動することが難しい人は座ったままでもできます。※「1.2.3.4」と声を出し、息を止めないようにしましょう。  
※カウントに合わせてゆっくり行いましょう。※体操の前には、水分補給を行いましょう。

## Q&A

### Q:濃厚接触とは?

**A:** 濃厚接触かどうかを判断する上で重要な要素は距離の近さと時間の長さです。必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離(1メートル程度)で15分以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられます。

### Q:電話やオンラインによる診断を受けたいのですが

**A:** 時限的・特例的な対応として、初診も含め、医師の判断で電話やオンラインにより診断や処方を受けられることとなりました。電話やオンラインによる診断や処方を受けたい場合は、普段からかかっているかかりつけ医または厚生労働省のホームページに掲載されている最寄りの対応医療機関にご連絡ください。



対応医療機関

その他のQ&Aについては、県ホームページまたは厚生労働省のホームページをご確認ください。



(県ホームページ)



(厚生労働省)

〒862-8570 熊本市中央区水前寺6丁目18番1号 熊本県広報グループ「県からのたより」係 TEL.096-333-2027 FAX.096-386-2040 MAIL.kouhou@pref.kumamoto.lg.jp

▼ここから下の段は広告です。広告の内容については、広告主へお問い合わせください。広告掲載については、株式会社ホープまで。☎092-716-1401

東京弁護士会所属 弁護士 戸谷彰吾  
事務所 東京都千代田区丸の内2-2-1 岸本ビルディング6階

**無料電話相談** (平日9時~17時30分)  
**0120-918-862**

右記2つとも当てはまる方は、国から給付金を受けられる可能性があります。対象者から母子感染した方や、ご遺族(相続人)も対象となります。ただし、給付金を受け取るには対象者から国へ請求する必要があります。その期限は令和4年1月12日までです。ご自分が対象者かも?と思われる方は、**早めの準備**をご検討ください。

対象者になりそうかは、下記**無料電話相談**で簡単に確認できます。お気軽にお電話ください。

昭和16年7月2日  
昭和63年1月27日生まれ

**B型肝炎ウイルスに感染している**

私もお母も対象者なのかなあ

B型肝炎 給付金?

給付金の例	
死亡・肝がん・肝硬変(重度)	3600万円
肝硬変(軽度)	2500万円
慢性B型肝炎	1250万円
無症候性キャリア	50万円

※その他症状に応じて支給

ご存じですか?

# B型肝炎 給付金