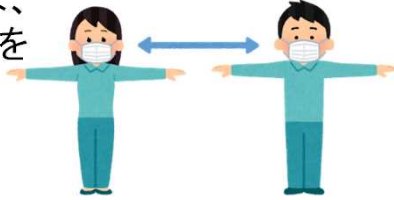




1 身体的距離の確保

- ・人との間隔はできるだけ空けましょう。
- ・会話をするときは、できるだけ真正面を避けましょう。



2 マスクの着用・咳エチケット

- ・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。
- ・咳エチケットを徹底しましょう。



3 手洗い

- ・家に帰ったら、まずは手や顔を洗いましょう。
- ・30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗いましょう。
- ・こまめに手を洗い、手指消毒もしましょう。



4 換気と加湿

- ・こまめに換気をしましょう。
- ・風の流れることができるよう、2方向の窓を開けましょう。
- ・窓が1つしかない場合は、入り口と窓を開けましょう。
- ・適切な湿度(40%以上を目安)を保つと効果的です。



5 3密の回避



密集回避



密接回避



密閉回避

6 適切な運動や食事

- ・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、適度な運動を心がけましょう。
- ・冬は夏に比べて水分摂取量が減るため、水分摂取を心がけましょう。



7 健康チェック

- ・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、無理せず、自宅で療養しましょう。



※発熱等がある場合の受診方法

- ①かかりつけ医等最寄りの医療機関に電話してください。
 - ②かかりつけ医等最寄りの医療機関に連絡できない場合は、受診・相談センター(TEL 0570-052-092)に電話してください。
- ※診療・検査医療機関を案内します。
 ※検査の可否は、医師が判断します。
- ◆日本語以外の相談は、外国人向け新型コロナウイルス相談ホットライン(TEL 028-678-8282)に電話してください。



栃木県
TOCHIGI PREFECTURE

『とちまる安心通知』

LINE公式アカウント



とちまるくん©栃木県

栃木県-新型コロナ対策パーソナルサポート ぜひ、ご利用ください！

【利用方法】

- ①「栃木県-新型コロナ対策パーソナルサポート」を友だち登録してください。
- ②友だち登録するためには、以下のQRコードをスマートフォン等で読み取ってください。

※詳しくは、栃木県ホームページをご覧ください。



◆主な機能

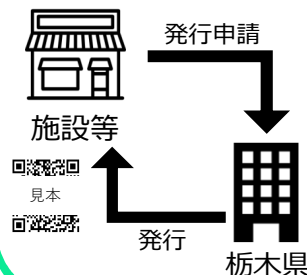
- ・最新情報をお届けします
- ・知りたい情報をご案内します
- ・感染拡大防止に向けたお知らせを配信します(『とちまる安心通知』)

『とちまる安心通知』とは？

施設やイベント会場などに掲示されたQRコードをLINEアプリで読み取っていただいた利用者に対し、同じ時間帯に同じ施設等を利用された方の感染が判明した際、栃木県が不特定の方への感染の恐れが高いと判断した場合など必要に応じて、感染拡大防止に向けたお知らせを送ります。

QRコード発行申請

事業者がWebフォームからQRコードの発行申請をします。



QRコード掲示

事業者は発行されたQRコードを施設等に掲示して、利用者を読み取りを呼びかけます。



QRコード読み取り

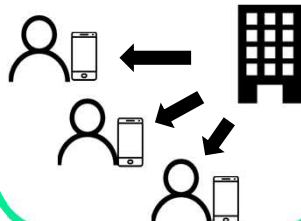
利用者は施設等を訪れたときにQRコードを読み取ります。



QRコードを読み取ることでその施設等を利用したことが登録されます(情報は県が管理)。

県からお知らせ

同じ施設等の利用者に新型コロナウィルスの感染が確認され、県が不特定の方への感染の恐れが高いと判断した場合に対象者にLINEメッセージでお知らせします。



栃木県が推進する「新型コロナ感染防止対策組宣言」をしている施設等が対象となります。



栃木県問い合わせ先
栃木県新型コロナウイルス生活
相談センター
TEL 028-623-2826
平日 午前9時～午後5時まで

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。