

# 事前の準備で安心した自宅療養を

健康増進課（保健福祉センター内） ☎0297 - 25 - 2100

新型コロナウイルスに感染または濃厚接触者となり、自宅療養や自宅待機をしなければならなくなった場合に備え、食料品や日用品が不足し困らないように、必要なものを確認し、事前に準備しておくことで安心です。

## ■療養期間について

症状が出た日（無症状の場合は検体採取日）から10日間経過、かつ症状軽快から72時間経過した期間となります。また、濃厚接触者は、陽性者と接触のあった日の翌日から14日間の自宅待機が必要です。

## ■備蓄のポイント

### ○ローリングストックで備蓄

主食やおかず、飲料水や果物などを、長期保存可能なレトルト食品や缶詰などで備蓄しておき、賞味期限がくる前に消費して、消費前に買い足すことで、家庭に一定以上の備蓄食料などを常に保管しておく方法です。災害時にも役立ちます。

### ○日頃から食べ慣れた食品を備蓄

### ○菓子類や果物の缶詰など甘味も備蓄を

### ○常備薬は2週間分程度用意を



## ■備蓄品チェックリスト

### ○食料品

水分補給のための飲料や、体調が優れないときでも食べられるもの、簡単に食べられるものなど、1～2週間分を目安に備えておきましょう。

- 飲料水（水、お茶、スポーツ飲料、経口補水液など1日2リットルを目安に）
- ゼリー飲料
- お米またはレトルトご飯、おかゆ
- 乾麺類（ラーメンやパスタ、うどん、乾物など）
- インスタント味噌汁
- 冷凍食品
- 菓子類、栄養補助食品、シリアル類
- 日持ちする野菜（じゃがいもや玉ねぎ）
- 乳幼児用の粉ミルクや離乳食、高齢者用の食事、ペットフードなど

### ○日用品

普段使用している日用品を少し多めに、2週間分を目安に備えておきましょう。

- 常備薬、解熱鎮痛薬など
- 体温計
- アルコール消毒液
- マスク
- 冷却シート、アイス枕
- ドライシャンプー
- 汗ふきシート
- ゴミ袋、ポリ袋
- ティッシュペーパー
- トイレトペーパー
- 紙皿、紙コップ、割りばし
- 生理用品
- 乳幼児や高齢者がいる世帯では衛生用品など必要なもの
- 手洗い石鹸
- ゴム手袋
- ペーパータオル

## ■自宅での感染予防のポイント

- 部屋を分けましょう
- 感染者・同居者はお互いマスクをつけましょう
- 汚れたリネン、衣類を洗濯しましょう
- 感染者・同居者は、こまめに手を洗いましょう
- ゴミは密封して捨てましょう

- 日中はできるだけ換気をしましょう
- 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方に行いましょう
- 手のよく触れる共有部分を掃除・消毒しましょう

# 12月15日現在 新型コロナウイルスワクチン追加接種（3回目）のお知らせ

新型コロナウイルスワクチン接種対策室（保健福祉センター内 古川1015・1） ☎0297 - 25 - 2100（直通）  
ワクチン接種コールセンター ☎0800 - 800 - 3666（通話無料）

## 追加接種（3回目）について

**■接種開始時期** 2回目接種から原則8カ月以上経過した18歳以上の方を対象に、無料で1回の追加接種を行います。ただし、接種間隔をできる限り前倒しする方針が国から示されており、今後、接種間隔が変更になる可能性があります。

### ■ワクチンの種類（予定） 武田 / モデルナ社・ファイザー社

1、2回目に受けたワクチンの種類にかかわらず、武田 / モデルナ社・ファイザー社のどちらかを選択し接種することができます。交差接種しても抗体価の上昇は良好で、副反応も同じワクチンを接種する場合と差がなかったと国から報告されています。

**■接種案内の発送時期** 2回目接種時期をもとに、ワクチンの供給状況に応じて順次発送する予定です。案内通知が郵送されるまでお待ちください。

**■予約方法** ワクチン接種コールセンター（電話予約）、インターネット予約（準備が整い次第）

**■接種会場** 谷和原公民館（武田 / モデルナ社ワクチン予定）、市内医療機関（ファイザー社ワクチン予定）

**■無料送迎バス** 令和4年2月上旬から4月末まで谷和原公民館と市内各地区を結ぶ無料送迎バスを運行します。今後詳細が決まり次第、改めて広報紙・市ホームページなどでお知らせします。また、国からの通知やワクチンの供給状況により変更となる場合がありますのでご了承ください。

## 市内の接種状況

### ■市内の接種状況（12月15日現在）

※12歳以上の人口（45,843人）

**1回目接種：89.05%（40,826人）**

**2回目接種：88.25%（40,458人）**

※18歳以上の人口（43,061人）

**3回目接種：0.16%（72人）**

ワクチン接種は、強制ではなく、自らの意思で受けるものです。お互いを思いやる心を持ちましょう。

## 1・2回目の接種について

未接種で接種希望の方は、ワクチン接種コールセンターで接種の予約をしてください。

**ワクチン接種コールセンター**  
☎0800 - 800 - 3666（通話無料）

※接種済証を紛失・破損された方へ  
申請いただくことにより、接種済証を再発行します。発行の手続きなどについては、ワクチン接種対策室にお問い合わせください。（ご本人が申請する必要があります）

最新情報は次のQRコードまたはホームページからご確認ください。

