



新型コロナウイルス感染症対策



最新の情報は
市公式ホームページを
ご確認ください。

令和5年5月時点の情報となります。情報が更新される場合がありますのでご了承ください。



新型コロナウイルス感染症対策

相談窓口

問 健康増進課 地域医療係
☎ 81-6946 ☎ 83-8619

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口が新設されました。

新型コロナ総合相談コールセンター ☎0570-550-096
(毎日24時間対応)

- ①発熱等の症状に関する健康相談(受診先案内)
 - ②コロナワクチン接種に関する相談(副反応)
 - ③コロナの後遺症に関する相談(受診先案内)
- などのご相談を受け付けています。

ワクチンに関する情報

問 健康増進課 ワクチン接種推進係
☎ 83-8080 ☎ 83-6209

真岡市ワクチン接種予約相談センター ☎0285-83-8080(月～金(土日祝日除く)9:00～17:00)
市内における新型コロナウイルスワクチン接種の案内および接種に関する相談などをお受けします。

〈広告〉

有限会社
サカイ
水道衛生工事・保守
スロパンガス
西田井1809-2
tel.0285-82-2934

アルミサッシ・板ガラス・エクステリア
シャッター工事、施工・販売

有限会社 **市岡サッシ建材**

町の片隅にある、小さなサッシ屋さん
電話一本でお見積りに参上します

- 増改築・改装工事
- 住まいのリフォーム
- 窓ドアの断熱、防音、防犯
- エクステリア工事

窓・ドアの修理なら
窓パーツリペア倶楽部
MADO PARTS REPAIR CLUB

上三川町大字上三川918-4
☎ (0285)56-2929
FAX (0285)56-8541



もう一度確認！！

コロナ対策 7つの基本



① 換気と加湿

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



② マスクの着用・咳エチケット

- ・咳エチケットを徹底しましょう。
- ・マスクの着用は個人の判断となります。



③ 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。
- ・水分摂取を心がけましょう。



④ 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。



⑤ 手洗い

- ・帰宅したら手や顔を洗いましょう。
- ・30秒程度かけて水と石けんで洗いましょう。
- ・こまめに手を洗い、手指消毒しましょう。



⑥ 密の回避

密集・密接・密閉の密を避けましょう。



⑦ 健康チェック

- ・毎朝、体温を測定しましょう。
- ・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。



真岡市HP
新型コロナ
情報



栃木県HP
新型コロナ
情報



こころの相談
@とちぎ

人権に配慮した言動を！

- ・感染された方やその家族、医療従事者の方などに対する差別、誹謗中傷等は止めましょう
- ・県外から来られる方々を非難せず、お互いに尊重し合いましょう
- ・互いの立場をおもいやる心を忘れず、新型コロナとの闘いを乗り越えましょう

みんなの人権110番 ☎0570-003-110(平日8:30~17:15)

心の健康に関する相談窓口 ☎028-673-8341(平日9:00~17:00)

外国人向けコロナウイルス相談窓口☎028-678-8282(24時間対応)

インターネットによる人権相談 <https://www.jinken.go.jp/>



〈広告〉

一般貨物・自動車運送事業

株式会社 磯工業

真岡市飯貝3030番地1
TEL 0285-82-7343
FAX 0285-83-1743

荷台に載せているのは「信頼」と「責任」です！

感染症対策実施中

きりん薬局

こんなご時世だからこそ！
車から降りずに薬をお渡し
できるドライブスルーを
ご利用ください！

安心のドライブスルー薬局！
代表薬剤師 毛塚 友浩

〒321-4341 真岡市高勢町3-205-2
Tel 0285-81-7830
Fax 0285-81-7831

D-TENT 第一テント

テントに関することなら
私たちにお任せください。

【株式会社 第一テント】〒321-4324 真岡市西沼858
TEL 0285-82-2795 FAX 0285-82-2292
<http://d-tent.jp/> 第一テント 真岡 検索