

# 風邪かな?と思っても 先ず電話相談を!

いきなり、かかりつけ医や病院に行かないで!

風邪を引いたかな、インフルエンザかも、と思ったときは、まさか新型コロナウイルスではないだろうと思っても、直接医療機関に行かないでください。先ずは健康福祉事務所(保健所)や、かかりつけ医などに電話相談してください。次のような、新型コロナウイルス感染症が疑われる場合は、必ず前もって電話相談していただくことになっています。

- ▷風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。(高齢者、持病がある人、妊婦さんは2日以上続いている。)
  - ▷強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
- ※こうした症状などは、あくまでも目安ですから、必ずしも当てはまらなくても相談できます。

## 電話相談はこちらへ

- 宝塚健康福祉事務所(保健所) ☎0797-62-7304 (平日9時~17時半)
  - ・帰国者・接触者相談センター窓口になっていますが、帰国者、接触者などの心当たりがなくても相談できます。
  - ※休日および夜間(17時半~翌9時)
  - 兵庫県コールセンター (☎078-362-9980)
- かかりつけの医療機関

## 感染予防の方法は?

外出はできるだけ避けてください。

1. 石鹸やアルコール消毒液などによる十分な手洗いをします。
2. 正しいマスクの着用など咳エチケットを行います。
3. 人ごみを避けます。  
屋内でお互いの距離を十分確保できない状況で一定時間過ごすのは避けます。  
換気が悪い部屋に集団で集まることは避けます。
4. 十分な睡眠をとることも大事です。

### 3つの咳エチケット



マスクを着用する (口・鼻を覆う)    ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う    袖で口・鼻を覆う

### 正しいマスクの着用



出典：首相官邸ホームページ「新型コロナウイルス感染症に備えて」より

### ◎避難所クラスター(集団感染)の発生を防ぐために!

もしも今、大災害が発生し、避難所に行くことになったときは、できるだけマスクを着用し、人との距離を大きくとってください。避難所では必ず係員の指示に従うようにしてください。

# 防災への取り組みは地域ぐるみで!

~第3回「地域防災訓練」を実施~



令和元年11月30日(土)美座小学校でコミュニティ美座主催、第3回「地域防災訓練」を実施しました。宝塚市総合防災課、宝塚市西消防署、宝塚警察署等、関係機関の指導のもと、美座小学校、地域の福祉避難所指定施設、自治会、PTA、老人クラブ、民生児童委員、その他の地域活動団体、民間の事業所との連携、協働による総合訓練を行いました。今や毎年、全国のどこかで大きな災害が発生しており、令和元年は台風19号(東日本台風)が襲来。福島県の阿武隈川や長野県の千曲川が氾濫し甚大な被害が発生したばかりで、訓練に緊張感が走りました。

### ●救命・救出訓練(宝塚警察)

宝塚警察により家屋の下敷きになった被災者を救出する訓練が実施されました。

同署員9人が家屋に見立てた木材をチェーンソーで切ったり、コンクリートブロックをハンマーで壊し、またジャッキで車を持ち上げ、下敷きになった被災者に見立てた人形を救出する場面も披露されました。宝塚警察によるこうした救命・救出訓練が市内の地域防災訓練で披露されるのは初めて、との事でした。



### ●心肺蘇生AED訓練(西消防署)

AEDはいまやあらゆる公共施設、主要駅、マンションなどにも設置されています。

電源を入れると自動的に使用説明の音声流れますから使い方は難しくありません。ただし、注意すべきことは、AEDは止まった心臓を動かす機械ではないということです。必ず心臓マッサージを併用しないと心肺蘇生はできません。またAEDを使用すると同時に必ず誰かに消防署(119番)に連絡してもらうこともたいへん重要です。



### ●土嚢(どろう)作製訓練

地域の(株)司興業の指導で土嚢づくりの訓練を行いました。グラウンドの砂場の砂を利用し、砂袋詰めと土嚢の積み方を学びました。



### ●炊出し訓練

いざというときに役に立つアルファ化米と手作り具だくさんの豚汁が、PTA、地域ボランティア、コミュニティのメンバーにより用意され、参加者一同美味しくいただきました。



### ●その他、消火訓練、災害時要援護者支援訓練、応急手当訓練、子供向け防災ゲームなどを行いました。