

# 自主的な感染対策について

自主的な感染対策を継続し、感染拡大防止と社会経済活動を両立しましょう！

## 自主的な感染対策のポイント

### 基本的な感染対策を日常化

定期的な換気  
こまめな手洗い  
3密回避（密集・密接・密閉）

### 効果的なマスクの着用

特に医療機関や  
高齢者施設の訪問時  
など

### 生活習慣を整える

適度な運動、食事など  
日頃からの生活習慣

### コロナワクチン接種

65歳以上の高齢者や  
基礎疾患を有する方  
など

## 発熱等の症状があり、医療機関を受診する場合

かかりつけ医などの医療機関に事前に連絡し、マスクを着用して受診しましょう。

## 新型コロナウイルス感染症と診断された場合



一律に外出自粛を要請することはありません。  
医師の指示に従い療養しましょう。

- 発症日を0日として5日間は外出を控えましょう。  
5日目に症状が続いていた場合は症状軽快後24時間が経過するまでは外出を控えましょう。
- 発症後10日間は、不織布マスクの着用や高齢者等の重症化リスクの高い方との接触を控えるなど、周りの方へうつさないように配慮しましょう。

陽性者の同居家族等について、濃厚接触者の特定はありません。

- 陽性者の発症日を0日として特に5日間は体調に注意しましょう。
- 7日目までは発症の可能性があるため、基本的な感染対策や高齢者等との接触を回避しましょう。

【松山市保健所保健予防課】  
TEL:089-911-1815 FAX:089-923-6062



松山市ホームページ  
はこちら