



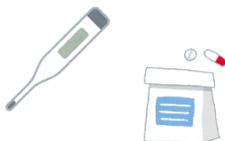
令和4年9月26日から「With コロナ」の新たな段階への移行に向けた見直しがされました。症状が軽いなど自宅で速やかな治療開始を希望される方は、検査キットでセルフチェックをし、陽性の場合、山口県も健康フォローアップセンターへ連絡して自宅で療養していただくように変更されました。

## With コロナにおいて

### 健康をまもるためにできること

新型コロナウイルス感染症流行下においても、毎日ご自身の体調を確認することは、健康管理の観点で重要です。

#### 健康に関するセルフケアをしましょう



—準備しておくといよいもの—

- 体温計
- 薬(常用している薬、解熱鎮痛薬等)
- 検査キット
- 日持ちする食料(5~7日分程度を目安)
- 居住地の健康フォローアップセンター及び受診・相談センター等の情報
- 近隣の診療検査医療機関の情報



〈健康の保持・増進のために日常から気をつけること〉

- 適切な食生活を目指そう
- 適度な運動をしよう
- 十分な睡眠をとろう



〈引き続き感染予防のために気をつけること〉

- 毎日体温を測るなど自己管理をしましょう
- 手洗い等感染予防対策を徹底しましょう
- 新型コロナワクチンを接種しましょう

【厚生労働省資料参照】

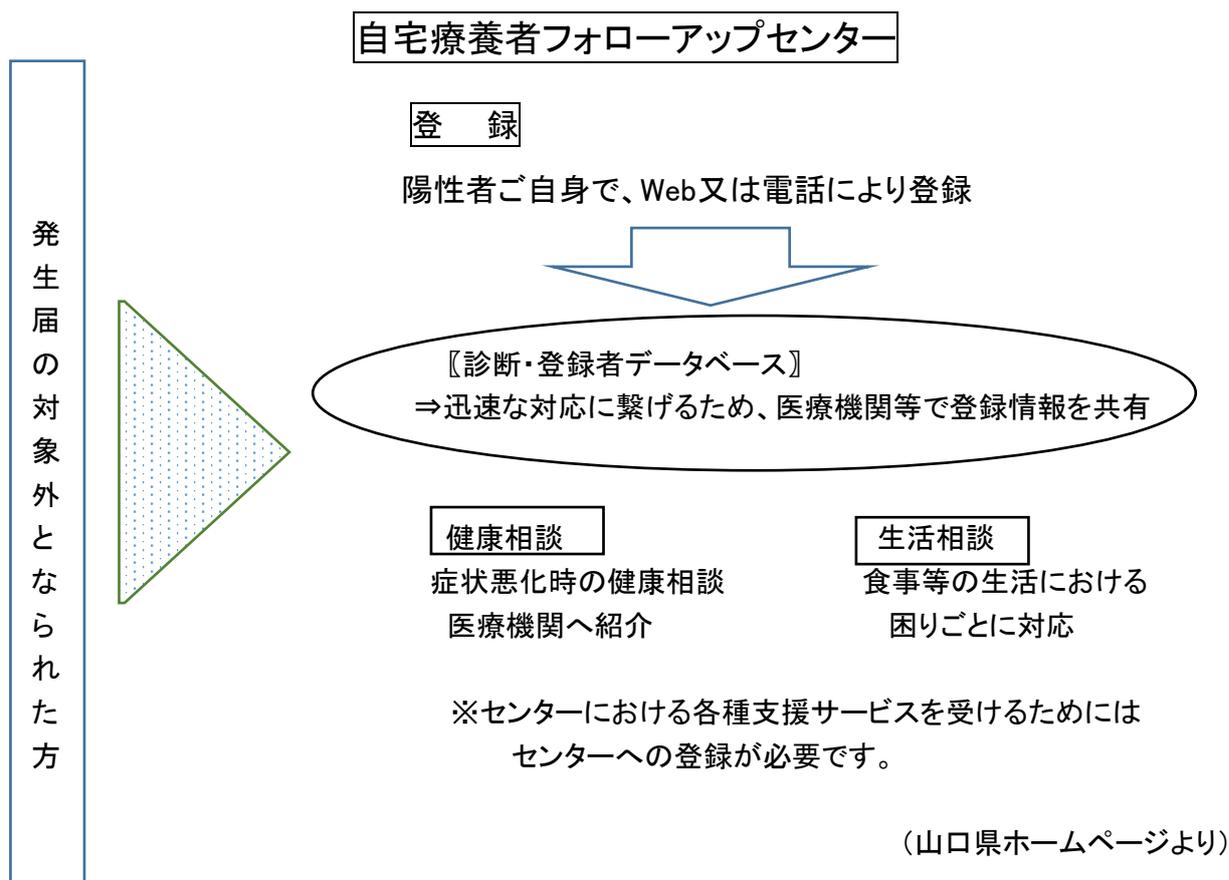
#### 山口県の場合

山口県自宅療養者フォローアップセンター : TEL 083-920-5800(24H対応)

発生届の届出対象外となられた場合に、健康相談や食事等の支援を円滑に受けるため、陽性者本人がセンターにアクセスして、連絡先や受診年月日等の基本情報を登録します。



## 【自宅療養者フォローアップセンターの概要】



## 今冬はインフルエンザとコロナの同時流行の恐れ

毎年秋から冬にかけてインフルエンザの流行時期を迎えます。  
今冬はコロナとインフルエンザが同時流行すると予測されています。

### その理由として

- ① コロナ流行で感染症対策が徹底されていた過去2シーズンにインフルエンザの感染者が減ったため集団免疫が低下した
- ② 今シーズンでは行動規制がほとんど撤廃され人流が増えたなどが挙げられます。  
感染予防対策の一般的な予防も大切です。手洗い、マスク、咳エチケットを普段から心がけることが重要です。

毎年11月に本学で、「インフルエンザ予防接種」を実施しています。  
本年度の実施日程等決まり次第お知らせします。  
予防接種を受けましょう。

