

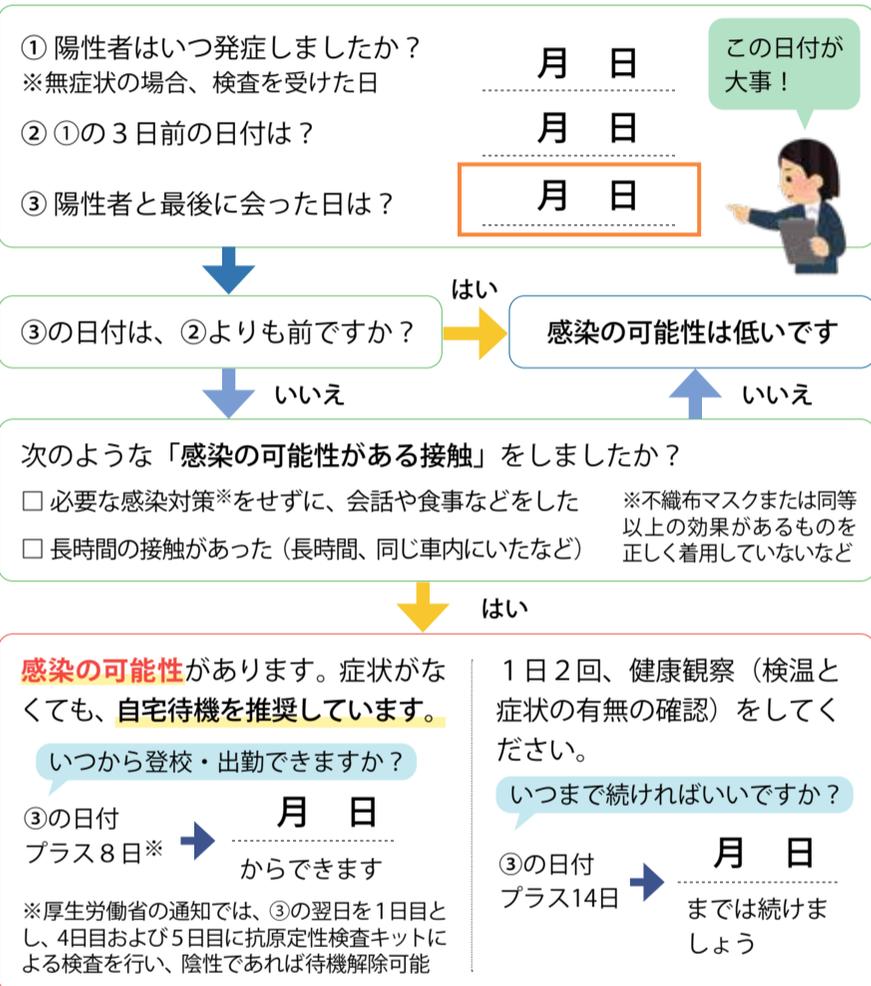
新型コロナウイルス感染症に関する、不当な差別と偏見をなくしましょう

## 新型コロナウイルス感染症関連情報 いざという時のために備えましょう

※3月31日時点の情報です

### 周りの人が陽性と診断された時は

あなたの周りにいる人が陽性と診断された場合、あなた自身も感染しているかもしれません。次のフローチャートで確かめてみましょう。



体調に異変を感じたらお早めに！  
新型コロナウイルス感染症の相談・受診

■ まずは「かかりつけ医」へ電話相談を  
発熱や咳などの症状があり受診を希望する場合には、まずはかかりつけ医など地域で身近な医療機関に事前に電話し、受診について相談してください。

■ 相談する医療機関に困ったら  
身近にかかりつけ医がないなど、相談する医療機関に迷う場合には「受診・相談センター」に電話でご相談ください。

◆ 岩手県受診・相談センター ☎651-3175  
🕒 24時間対応（土・日曜、祝日、年末年始含む）

◆ 盛岡市受診・相談センター ☎603-8308 🕒 平日9時～17時

### 外出できない時のために

本人はもちろん、家族が陽性者になった場合でも、同居家族は濃厚接触者になる可能性が高く、買い物に行くことも難しくなります。食料品や日用品が不足し、療養生活や自宅待機の際に困らないよう、事前に必要なものを家族で相談・リストアップし、万一の場合に備えておきましょう。

#### ■「ローリングストック」で買い置きを

「ローリングストック」とは、普段よく消費する食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品を備蓄する方法です。食料品だけでなく日用品も備蓄することで、災害時にも役立ちます。



#### ■買い置きする食料品のポイント

感染している時は、発熱や倦怠感などにより調理が難しくなることも想定されます。このような状況に備え、開封するだけ、加熱するだけで食べられる食品なども、ある程度備蓄しておくことが大切です。

#### ■買い置きの例

##### 主食 エネルギー・炭水化物

- ・米
- ・乾麺
- ・レトルト粥
- ・インスタント麺 など



##### 副菜・その他

- ・日持ちする野菜類（タマネギやジャガイモなど）
- ・乾物
- ・野菜ジュース、果汁ジュース
- ・缶詰（果物） ・ゼリー
- ・経口補水液 ・清涼飲料水
- ・のど飴 ・粉ミルク など



##### 主菜 タンパク質

- ・レトルト食品（牛丼の素やカレーなど）
- ・離乳食レトルトパック
- ・缶詰（肉や魚、豆類など）
- ・パスタソース
- ・冷凍食品 など



##### 日用品

- ・ティッシュ
- ・トイレットペーパー
- ・生理用品
- ・おむつ
- ・ウェットティッシュ
- ・アルコール消毒液
- ・洗剤
- ・ゴミ袋 など



### <マークの見方>

🕒 日時 📍 場所 👤 定員、対象 💰 費用※特に記載がない場合は無料  
📄 申し込み※下記を参照 🗨️ 問い合わせ 📄 託児 🚌 会場までバス移動 📄 広報ID  
※申し込み方法（定員があって特に記載がないものは、当日先着順に受け付け）  
電話：記載されている申込開始日時から先着順に受け付け  
はがき／往復はがき：①催し名②住所③名前④年齢⑤性別⑥電話番号を記入し、申込期限必着で郵送。定員を超えた場合は抽選  
ファクス・メール：上記①～⑥と⑦ファクス番号（ファクスの場合のみ）を記入し、ファクスまたはメールで申し込み。申込開始日時から先着順に受け付け

発行／盛岡市 〒020-8530 盛岡市内丸12-2  
☎019-651-4111(代) ファクス019-622-6211  
編集／市長公室広報課  
☎019-613-8369(直通)  
✉info@city.morioka.iwate.jp

市が主催するイベントや会議などは新型コロナウイルス感染症防止対策を徹底して開催しますが、感染拡大の状況などにより中止や延期となる場合があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。担当課または施設へお問い合わせください。

### 目次 新型コロナウイルス感染症関連

- ( 1 いざという時のために備えましょう )
- 2-3 子育て情報ひろば、小児救急
- 4-5 イベント情報
- 6-7 もりおかインフォ
- 8 健康ひろば、休日救急当番医

市ホームページのトップページにある検索窓に、📄 広報ID (7桁の数字) を入力すると、記事の詳細を見ることができます。

QRコード※をスマートフォンのカメラ機能などを使って読み取ると、簡単にホームページなどにアクセスでき、記事の詳細を見ることができます。  
※(株)デンソーウェーブの登録商標