

都内の年代別の新規陽性者をみると、**29歳以下が全体の約50%を占め**、若い方を中心に感染が広がっています。

あなた自身、そして、大切な家族や友人に感染を拡げないためにも、日々の感染対策にしっかり取り組むことが重要です。

## ◎ 外出前に確認しましょう

- 体調不良時（発熱、咳、喉が痛い等）は、外出を控えていますか？
- 症状を感じたら、すぐに医療機関を受診していますか？
- 症状がなくても、他人にうつしてしまうことを知っていますか？



## ① 飲み会（自宅飲み・屋外バーベキュー等を含む）

- 飲食時以外はマスク着用を徹底していますか？
- 人と人との距離を確保していますか？
- 短時間かつ少人数ですか？
- （自宅の場合）窓開けやレンジフードで換気をしていますか？



## ② ドライブ等の移動中

- 移動中でもマスクの着用を徹底していますか？
- （換気可能であれば）窓開けなどで換気をしていますか？
- 人と人との距離を確保していますか？



## ③ シェアハウス・学生寮

- 自室以外（共有スペース等）で、マスクを着用していますか？
- 部屋の換気を行っていますか？
- 部屋が整理されていて、空気の通り道が確保されていますか？
- 手指消毒剤は、適切な場所（動線上、目につく場所）にありますか？



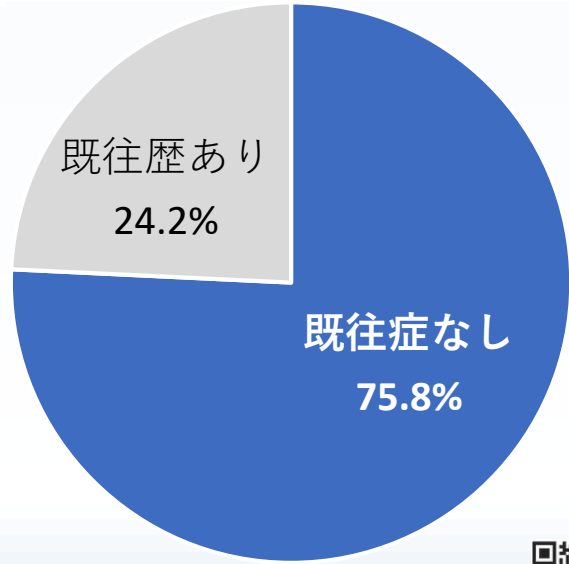
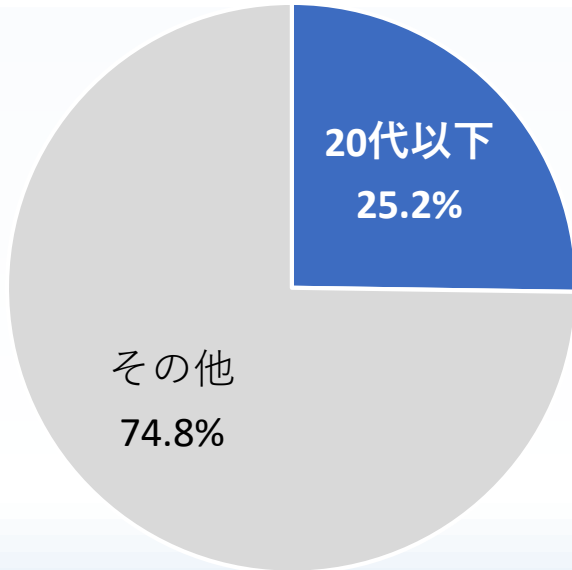
## ④ サークル活動・部活動

- 共用のトレーニング機材や備品は、使うたびに消毒していますか？
- 練習中以外の場面（休憩時など）で、マスクをつけていますか？
- ミーティングは、人との距離や換気に注意し短時間で行っていますか？
- 練習・活動場所に手指消毒剤や手洗いできる環境はありますか？
- 更衣室は、密を避けるため時間を分けた利用や換気をしていますか？

# 若い人・健康な人も**後遺症**と無縁ではありません

「コロナ後遺症相談窓口」の  
相談者の4人に1人は20代以下

相談者のうち  
「既往症がない方」が4人に3人



都立・公社病院における「コロナ後遺症相談窓口」⇒



## ワクチン接種を検討しましょう

感染や感染後の重症化を防ぐために、3回目のワクチン接種を



ワクチンを接種したら、  
TOKYOワクシオンアプリに登録を



## 相談窓口

- **コロナのことを知りたい、相談先がわからない**  
新型コロナ・オミクロン株コールセンター 0570-550-571
- **無料のPCR検査を受けたい**  
都PCR等検査無料化事業事務局コールセンター 03-4405-4958

### ■ 熱が出た、どうしよう

- ① まずかかりつけ医に連絡を
- ② 診療・検査医療機関（発熱等の症状がある方）
- ③ 東京都発熱相談センター（発熱等の症状がある方）  
03-6258-5780、03-5320-4592  
03-6630-3710（医療機関案内専用）

診療・検査医療機関マップは  
こちら

