



# 感染ととめる 社会はとめない

東京都は病床確保や自宅療養のサポートなど  
医療提供体制を強化していきます。

感染防止対策の徹底に、

皆様の協力をお願いいたします。

東京都知事 小池百合子

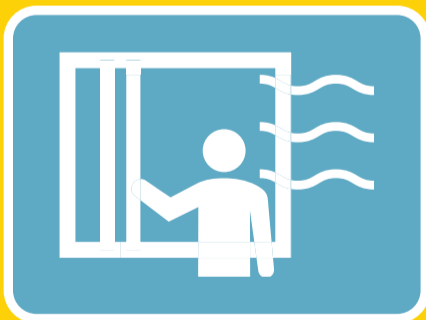


## 新型コロナウイルス感染症まん延防止等重点措置期間中

- 不要不急の外出は自粛し、混雑している場所や時間を避けて行動しましょう
- 検査の陰性結果を確認した場合を除き、不要不急の都道府県間の移動は、自粛しましょう
- 飲食店等を利用する際は認証店を選び、21時以降の利用は控えましょう
- 検査の陰性結果を確認した場合を除き、同一テーブルでの会食は4人以内にしましょう
- 感染対策が徹底されていない飲食店等の利用は自粛しましょう

最新の情報はHPで

東京都 防災 検索



### 換気

- こまめに窓を開けましょう
- 換気扇を活用しましょう



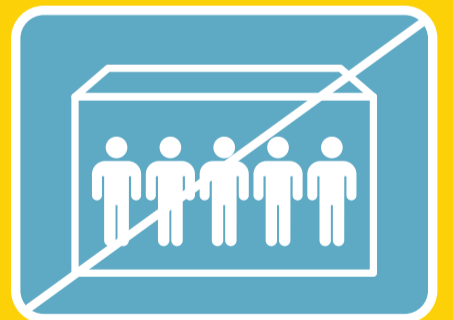
### 手洗い

- 手洗い、手指消毒はこまめに
- 石けんで10秒、すすぎ15秒



### マスク

- 顔にフィットさせ正しく装着
- 不織布マスクがより効果的



### No! 3密

- 「密閉」「密集」「密接」を避けて行動しましょう

### オミクロン株に関する情報

世界で感染が拡大しているオミクロン株について、都民の皆さんに正しい情報をお伝えするための特設ページ。



新型コロナ・オミクロン株コールセンター

☎0570-550-571 (ナビダイヤル) 9時~22時、全国圏も対応

### 東京都ワクチン接種ポータルサイト

ワクチンに関する基本情報のほか、接種会場や接種実績等を確認できます。



東京都ワクチン接種会場コールセンター

都が設置する大規模接種会場について

☎0570-034-899 (ナビダイヤル) 9時~18時、全国圏も対応

# コロナかも？と思ったときの相談窓口

## コロナのことを知りたい、 相談先が分からない



新型コロナ・オミクロン株コールセンター  
一般的な相談やオミクロン株に関する相談ができます。

☎0570-550-571 (ナビダイヤル)  
9時～22時、**土****日****祝**も対応

## 無料のPCR検査を受けたい

東京都PCR等検査無料化事業事務局  
コールセンター

検査の対象者や受けられる場所の相談ができます。

☎03-4405-4958  
9時～19時、**土****日****祝**も対応



## 熱が出た、どうしよう

①かかりつけ医

②かかりつけ医がない場合

**診療・検査医療機関**

発熱等の症状がある方が相談できます。



診療・検査医療機関の一覧

③東京都発熱相談センター

発熱等の症状がある方が相談できます。

☎03-5320-4592

☎03-6258-5780

24時間、**土****日****祝**も対応



# 陽性が判明したら

- ▶ 食事や活動を一緒にした方に、検査を受けるよう、勧めてください。
- ▶ 入院・宿泊療養・自宅療養については、症状や状況に応じた対応となります。

## 自宅で療養する場合

療養中に体調が悪化した場合等に相談できます。

自宅療養サポートセンター(うちさぼ東京)

☎0120-670-440

24時間、**土****日****祝**も対応

## 東京都宿泊療養申込窓口

保健所を介さず、直接宿泊療養施設の入所申し込みができます。

☎03-5320-5997

9時～16時、**土****日****祝**も対応



宿泊療養を申し込むには

## 家庭内感染を防ぐために

- 自宅療養中は外出しないでください。
- 同居する方がいる場合、本日折り込みの別刷「**家族で守ろう10の約束**」をご活用ください。



家族で守ろう10の約束

## 家庭内感染等を防ぐための療養施設を開設

- 東京スポーツスクエア(約350床)  
場所: JR・東京メトロ有楽町線「有楽町」駅前
- 立飛・高松(計約650床) ※2月上旬開設(予定)  
場所: 多摩モノレール「立飛」駅付近・「高松」駅前



東京スポーツスクエア内

# 事業者・働く方対象の支援

## 宿泊型テレワークを支援

家族等との接触を減らすため、1泊につき2,000円の自己負担で宿泊施設に6日連続で滞在しテレワークできます。



## 感染拡大防止協力金

(1月21日～2月13日実施分)を支給  
営業時間短縮要請に全面的に協力いただける飲食店等を対象に支給します。

感染拡大防止協力金等コールセンター

☎0570-0567-92 (ナビダイヤル)

9時～19時、**土****日****祝**も対応



## BCP策定を支援

中小企業向けに、オンラインセミナーや専門家派遣等を行い、BCP(事業継続計画)策定を支援します。



## 緊急人材確保を支援

食料品を扱う中小のスーパー・コンビニなどに対して、コロナで欠勤した従業員の代替要員確保に要する費用の一部を支援します。

