

新型コロナウイルス感染症

年始の感染予防について

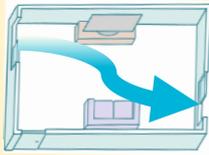
首都圏をはじめ全国では連日感染者が報告され、県内でも感染者が確認されている状況です。今一度、一人ひとりが、大切な人・自分を守るための行動を心がけましょう。

いつでも欠かせない「6つの行動」

1 こまめな換気・加湿

寒い環境でも換気

- ・室温の目安は**18度以上**
- ・30分ごとに2~3分程度を目安に。
- ・換気扇の活用や窓を開ける。



適度な加湿

- ・湿度の目安**40%以上**
- ・加湿器の活用や洗濯物の部屋干し。



2 こまめな手洗い 3 マスクの着用 4 3密を避ける
5 人と人の距離をとる 6 体調のチェック

 家庭内感染を予防しましょう

現在、家庭内の感染が増えています。

家庭内での感染拡大を防ぐために、一人ひとりが感染予防対策を心がけましょう。

重要

こまめな換気・加湿

定期的に換気をしましょう。
あわせて、加湿も。

重要

こまめな手洗い

特に、帰宅後、食事や調理の前、トイレの後など。

重要

マスクの着用

会話をするときは、できるかぎりマスク着用をしましょう。特に対面での会話に注意。

こまめに消毒

ドアノブや電気のスイッチなど、手の触れる共有部分はこまめに消毒しましょう。

料理は一人分ずつ

大皿料理は避け、一人分ずつ盛り付けましょう。

トイレの使い方

トイレではフタを閉めてから、水を流すようにしましょう。

共有物に注意

タオルや歯磨きのコップなどは共有しない。

距離をとる

人との距離を1~2mとりましょう。

風邪症状があるときの病院のかかり方

かかりつけ医がいる場合

かかりつけ医療機関に**電話相談**し、受診。

かかりつけ医がない場合

受診・相談センターに**電話相談**し、受診。
(☎0954-69-1102)