

市民の皆さまへ

新型コロナウイルスを含む

感染症予防対策を心掛けましょう

～かからない・うつさないために以下の点にご注意ください～

まさに今、新型コロナウイルス感染症を収束できるかの
極めて重要な時期です。

流水と石鹸で手洗い

とくに外出後や咳をした後、口や鼻を触る前には
手洗いを行いましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

人混みを避ける



密閉された室内や、人が多く集まる
ところへの外出をひかえましょう。

咳エチケットの実践



咳やくしゃみをする時は、マスクの
着用や口・鼻をティッシュなどで覆
い周囲への感染を防ぎましょう。

十分な睡眠と バランスの取れた食事



抵抗力をつけて
感染症にかからないよ
うにしましょう。

換気と湿度の維持



室内はこまめに換気をしましょう。
また、湿度は50%～60%に保ち
ましょう。

風邪のような
症状がある方は

※発熱などの風邪の症状があるときは、学校や仕事を休む
など、外出をひかえましょう。ただし、裏面の基準に該当する
方は、我慢することなく「帰国者・接触者相談センター」に相
談してください。

新型コロナウイルス感染症とは

ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさを訴える方が多いことが特徴です。感染から発症までの潜伏期間は1日~12.5日(多くは5日~6日)といわれています。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。

ひまつ 飛沫感染	感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。
接触感染	感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。 <u>予防には手洗いがとても効果的です。</u>

こんな方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください

37. 5度以上の発熱



4日以上つづく

高齢者

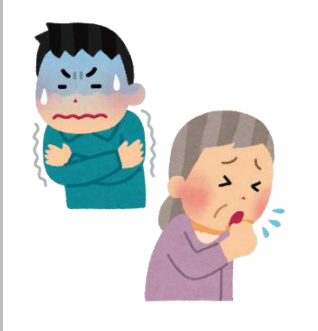
持病がある人

妊婦

糖尿病
心不全
呼吸器疾患
など

2日程度つづく

強いだるさ
息苦しさ



 帰国者・接触者相談センター(杵藤保健福祉事務所)

0954-22-2104

対応時間 平日8:30~17:15

※ただし、緊急の場合は、夜間・土日も含め時間外も対応可能です。保健福祉事務所に電話すると自動応答メッセージが流れますので、最後までお聞きいただき、その指示に従って対応してください。

一般的なお問合せなどはこちら

その他、ご自身の症状に不安がある場合など、一般的なお問合せについては、次の窓口にご相談ください。

厚生労働省相談窓口 電話番号 0120-565653(フリーダイヤル)
受付時間 9:00~21:00(土日・祝日も実施)
聴覚に障害のある方をはじめ、電話でのご相談が難しい方 FAX 03-3595-2756