

コロナウィルスに気を付けて!

★ チェックしてみよう!

【1】 注意したいこと

- ・自分で体調管理を行い、体調がすぐれないときは朝夕の体温測定をする
- ・病院や施設での面会を控える
- ・人が多く集まる室内での集会への参加は必要なものだけに限る
- ・公共交通機関でつり革や手すりに触れた後は、鼻、口、目を触らない
- ・会社、学校、自宅に着いたら手洗いをする
- ・37.5度以上の発熱、咳、倦怠感がある場合は、出来るだけ会社、学校を休む
- ・37.5度以上の発熱、咳、倦怠感がある場合に、人と接触する場合はマスクを着用し、手で鼻や口を触ったら手洗いをする
- ・体調不良の人と接する場合はマスクを着用する



【2】 注意したい症状

- ・37.5度以上の発熱、咳、倦怠感などに加え、呼吸苦や息切れがある場合
- ・37.5度以上の発熱、咳、倦怠感などの症状が5日以上持続する場合

【3】 病院にかかるには

- ・帰国者・接触者相談センターなどに相談してから病院（一般外来でなく、帰国者接触者外来）を受診する

【4】 高齢者や基礎疾患のある人は

- ・毎朝夕、体温測定をする
- ・多くの人が集まる集会場などに行くことを控える
- ・インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンを接種していない人は医療機関で接種する

※日本感染症学会、日本環境感染学会が発表した2月21日資料

「水際対策から感染蔓延期に向けて」から抜粋・要約

★ ご相談窓口 ★

	平日(8:00~17:15)	夜間(17:15~8:30)
長野県：大町保健所	0261-23-6529	0261-22-5111
新潟県：糸魚川保健所	025-553-1933	

◇コロナに負けない体づくりで免疫力UP!

基本：運動・体温UP・睡眠・笑う・食生活

腸内環境を整えて免疫力UP!

納豆、みそ、チーズ、ワインのほかに、
しょうゆ、酢、ぬか漬け、焼酎なども発酵食品

体を温めてくれる食品

冬が旬、寒冷地で育つ野菜〈大根ニンジンカブ他〉
地中で育つ野菜、暖色系ナッツ類、羊肉、鶏肉、
みりん、日本酒





感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



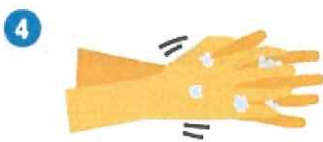
1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、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。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索

