

市民の皆さまへ ～感染症対策へのご協力をお願いします～

1. 新型コロナウイルスに感染すると、どんな症状がでるの？

感染すると発熱や咳などの呼吸器症状が見られます。重症化すると肺炎を起こす例があります。潜伏期間は最大 14 日程度と考えられています。

2. どうやって感染するの？

飛沫感染（つばやしびきとともにウイルスを吸い込む）、**接触感染**（手に付着したウイルスを口や鼻、目などから取り込む）が考えられます。

3. 感染を防ぐにはどうすればいい？

インフルエンザや風邪の予防と同じで、手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症対策が有効です。また、日頃から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めおくことも大切です。

➤ こまめな手洗い

流水と石けんによる手洗いをこまめに行いましょう。
特に、外出した後や咳をした後、口や鼻、目などに触る前には手洗いを徹底しましょう。



➤ 咳エチケット

咳をする場合には、マスクの着用や口や鼻をティッシュでおおうなどの咳エチケットを守りましょう。
マスクをせずに咳、くしゃみをするとうイルスが2m～3m飛ぶと言われています。

詳しい感染予防は、裏面に！

4. 一般健康相談窓口を設置しました

新型コロナウイルス感染症に関する一般的な健康相談について受付します。

電話相談窓口	電話番号	受付時間
一般健康相談 【健康づくり推進課】	0178-43-9271	平日 8時 15分～17時
	0178-43-9184	

5. 「帰国者・接触者相談センター」を設置しました

14 日以内に中国湖北省または浙江省への渡航歴がある方、あるいはこれらの方と接触された方で、発熱や咳などの症状がみられたら、直接医療機関（休日夜間急病診療所を含む）には行かず、事前に帰国者・接触者相談センターへご連絡ください。

電話相談窓口	電話番号	受付時間
帰国者・接触者相談センター 【保健予防課】	0178-43-2291	平日 8時 15分～17時
	0178-43-2111	休日・夜間





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

