

新型コロナウイルスを

防ぐために気をつけること

※ 2月 26 日現在

日常生活で気を付けること

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の 前後、食事の前などに、こまめに石けんで手洗いをしましょ う。手洗いができない場合は、アルコール消毒液などで消 盡しましょう。

咳などの症状がある人は、咳やくしゃみを手でおさえる

と、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブな どを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、 咳エチケットを行ってください。持病がある人、高齢の人 は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層 注意してください。

発熱などの風邪症状がみられるときは、無理せず学校や会社を休んでください。

毎日体温を測定して記録し、次に該当するときは必ず「帰 国者・接触者相談センター」に相談ください。相談の結果、

新型コロナウイルス感染の疑いがある場合は、紹介された 専門の「帰国者・接触者外来」を受診してください。

○37.5℃以上の発熱が4日以上続いている(高齢者・持病がある人は2日以上) ○強いだるさ(倦怠感)息苦しさ(呼吸苦)がある

【帰国者・接触者相談センター】



	電話	受付時間
北海道室蘭保健所	0143-24-9833	平日 8時45分~17時30分
北海道保健福祉部健康安全局地域保健課	011-204-5020	平日 17時30分~21時、土日祝 9時~21時

正しい手の洗い方

手洗い前に ・爪は短く切っておき、時計や指輪は外しておきましょう。

①流水でよく手を濡 らした後、石けんを つけ、手のひらをよ くこすります。



②手の甲を伸ばすよ 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 ねじり洗いします。



⑥手首も忘れずに洗 います。

電車や職場、学校など、



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。

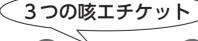
咳エチケット



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 マスクがないときはティッシュ る(□・鼻を覆う) やハンカチで□・鼻を覆う



とっさのときは 袖で□・鼻を覆う

健康福祉センターさわやか (☎76-4006) 問合せ