

さわやかだより

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毒しましょう。

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・爪の間に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。

咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など、人が集まる場所で実施しましょう



× 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）



○ マスクがないときはティッシュやハンカチで口・鼻を覆う



○ とっさのときは袖で口・鼻を覆う

問合せ 健康福祉センターさわやか (☎ 76-4006)