

# 新型コロナウイルス感染症に気を付けましょう

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐには、一人一人の対策が重要です。

次のいずれかの症状がある方は、すぐにご相談ください

- ◎息苦しさ(呼吸困難)、強い倦怠感、高熱などの強い症状がある方
- ◎重症化しやすい方(高齢の方、糖尿病・心不全・呼吸器疾患などの基礎疾患がある方、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを服用している方)で、発熱や咳などの軽い風邪の症状がある方
- ◎上記以外の方で、発熱や咳など軽い風邪の症状が続く方
- ※症状が4日以上続く方、解熱剤などを飲み続けなければならない方、強い症状と思う方は、すぐにご相談ください

## 【妊婦の方へ】

念のため、早めに帰国者・接触者相談センターなどにご相談ください



## 【お子様がいる方へ】

帰国者・接触者相談センターや、かかりつけ小児医療機関に電話などでご相談ください



問い合わせ 藤沢市保健所 帰国者・接触者相談センター ☎(50)8200(午前9時～午後9時)

## 新型コロナウイルス感染症情報

厚生労働省ホームページ

「新型コロナウイルス感染症について」



## 予防の基本は手洗いとうがい

帰宅時、調理の前後、食事前など、小まめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。日ごろから丁寧な手洗い・うがいを心掛けましょう。



## 正しい手の洗い方

- 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ます。
- 手首も忘れずに洗います。

# 咳エチケット、正しいマスクの着け方・外し方

## 咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所で気を付けましょう



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



何もせずに咳やくしゃみをする    咳やくしゃみを手で押さえる

## 正しいマスクの着け方



- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳に掛ける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

## マスクの外し方



- ゴムやひもをつまんで外す
- マスクの表面には触れずに廃棄する
- 外した後は手洗いをする

問い合わせ 地域保健課新型コロナウイルス感染症対策担当 ☎内線7165、FAX(28)2020

