



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



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。



手の甲をのぼ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します。



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



～新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を予防しましょう～

中華人民共和国湖北省を中心として、新型コロナウイルス関連の発生が報告されています。必要以上に恐れることなく、風邪やインフルエンザと同様に、まずは「手洗い」、「マスク着用を含む咳エチケット」などの通常の感染症対策を行うことが重要です。

1人1人ができる感染症対策は？



①手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こ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。



②普段からの健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

③適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

持病がある方、ご高齢の方はできるだけ人ごみの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。
発熱等の風邪の症状がみられるときは、学校や会社を休んでください。
発熱等の風邪症状がみられたら、毎日、体温を測定して記録してください。

こんな方ご注意ください



次のような症状のある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

①風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。

（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます）

②強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

※高齢者や基礎疾患のある方は、上の状態が2日程度続く場合

センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染症の疑いがあると判断した場合、その方へ適切な診察を行う「帰国者・接触者外来」への受診調整を行います。

「専用相談窓口」・「帰国者・接触者相談センター」は？



- ◆京都府健康対策課 075-414-4726 24時間対応（平日・土・日・祝）(Japanese only)
- ◆南丹保健所 0771-62-2979 8:30～17:15（平日）(Japanese only)
- ◆厚生労働省 0120-565653 9:00～21:00（平日・土・日・祝）(Japanese only)
- ◆観光庁外国人旅行者向けコールセンター「Japan Visitor Hotline」
050-3816-2787 24時間対応（平日・土・日・祝）(Japanese/English/Chinese/Korean)

亀岡市新型コロナウイルス感染症対策本部（事務局：健康増進課 TEL25-5004）

首相官邸、厚生労働省および京都府ホームページをもとに作成 令和2年2月20日現在