

【3つのせきエチケット】

1. マスクを着用する



2. ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う



3. とっすのときは袖で口・鼻を覆う

とくに持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人込みの多い場所を避けてくださいな。

ウイルス感染症対策の基本は手洗いやマスクの着用・せきエチケットです!
帰宅した時や食事の前には、石けんやアルコール消毒液でしっかり手を洗いましょう。
せきやくしゃみは感染のもとになりますので、せきエチケットを行ってください。



大丈夫〜?
最近感染症が流行ってるから気をつけないと!

ハックション!



気をつけるって、
いっても、何をすればいいの?

日頃から感染を予防する生活習慣も大切ですよ。

- ・栄養バランスのよい食事をする
- ・十分な睡眠をとる
- ・湿度50~60%を保つ

自身の健康管理と、
周囲へ移さないようにする
気づかいを心がけましょう!



ウイルスが広がらないように、
気をつけることが大事なんだね!

うんうん!

気をつける〜!



新型コロナウイルス感染症かも…と思ったら?

次の症状がある場合は、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」にお問い合わせください

- かぜの症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む)
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合

※高齢者や基礎疾患などがある人は、上記の状態が2日程度続く場合。



新型コロナウイルス関連肺炎に関する問い合わせ先

- 地域の保健所や各自治体が設ける専用相談窓口
- 厚生労働省 電話相談窓口
☎0120-565653(フリーダイヤル) 午前9時~午後9時

詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください。

