

一人一人が感染症対策の継続を

～新型コロナウイルス感染症について～

政府による小中学校等の臨時休業や大規模イベントの自粛等の要請により、感染拡大のスピードは抑えられる可能性があります。日々新たな感染者の発生が見られる状況にあつては、依然として予断を許さないところです。

市民のみなさまには、引き続き、こまめな手洗いや咳エチケット等の感染予防を徹底するとともに、風邪症状があれば、外出を控えていただく等の対応をお願いします。

一般的な感染症対策を徹底しましょう

1 手洗い

外出先からの帰宅時や、調理の前後、食事前等には、こまめに石けんやアルコール消毒液等で手を洗いましょう。

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

1



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

2



手の甲をのばすように
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

2 咳エチケット

くしゃみや咳が出る時は、しぶき（飛沫）にウイルスを含んでいるかもしれません。また、咳やくしゃみを手で押さえると、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、マスクをつける等「咳エチケット」を行ってください。



マスクを
着用する
(口・鼻を覆う)



ティッシュや
ハンカチで
口・鼻を覆う
(マスクがない時)



袖で
口・鼻を覆う
(とっさの時)

気を付けていただきたいこと

○ 普段の健康管理

普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫を高めておきましょう。

○ 発熱等の風邪症状が見られるとき

学校や会社を休み、外出を控えましょう。毎日体温を測定し、記録してください。

次の症状がある方は 「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください

新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安

□ 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時を含みます)

□ 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

(注)ご高齢の方や糖尿病・心不全・呼吸器疾患(COPD等)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等を用いている方は、重症化しやすいため、上記の状態が2日以上続く場合は、ご相談ください。

(注)妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに御相談ください。

なお、現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多い状況であり、インフルエンザ等の心配があるときには、通常と同様に、かかりつけ医等にご相談ください。

〔帰国者・接触者相談センター〕

設置先	電話	受付時間
岩手県大船渡保健所	0192-27-9922	平日 9時~17時
岩手県庁医療政策室	019-651-3175 FAX 019-626-0837	全日 24時間(土日・祝日含)

※ 新型コロナウイルスへの感染の心配がある方は、直に医療機関を受診せずに、電話で帰国者・接触者相談センターに相談してください。

※ 帰国者・接触者相談センターでは、相談の結果、新型コロナウイルス感染症の疑いがある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。

※ 詳しい情報や最新情報は、岩手県又は厚生労働省、首相官邸のホームページをご覧ください。

※ このチラシは国や県からの情報を参考に3月18日現在で作成しています。

発行:大船渡市新型コロナウイルス感染症対策本部 (令和2年3月23日発行)

(事務局:生活福祉部健康推進課・大船渡市保健介護センター内 電話 27-1581)