

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



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
手でおさえる

新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安

発熱等の風邪症状が見られたときは、出勤や登校を控え、毎日体温測定をして記録するようにしましょう。

次の症状がある人、新型コロナウイルスへの感染が心配な人は、直接医療機関へ行くことは控え、まずは下記に電話でご相談ください。

- 風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が4日以上続く人
(解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様です)
 - 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある人。
- ※高齢者や基礎疾患がある人、妊娠中の人には早めにご連絡ください。

東部地区発熱・帰国者・接触相談センター

☎0857-22-5625 (休日・夜間 ☎0857-22-8111)

家族に新型コロナウイルスの感染が 疑われる場合

～家族内で注意する8つのこと～

- 部屋を分けましょう
 - 感染者のお世話はできるだけ限られた人で
 - マスクをつけましょう
 - こまめに手洗いをしましょう
 - 換気をしましょう
 - 手で触れる共有部分を消毒しましょう
 - 汚れたリネン、衣類を洗濯しましょう
 - ごみは密閉し捨てましょう
- ※同居されている人も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出や出勤は避けましょう。

手すりやドアノブなど物の表面の 消毒には0.1%次亜塩素酸ナトリウム など使用してください。

(さびることがあるので
気をつけてください)

＜希釈方法＞※使用直前に作る。

原液が5%の次亜塩素酸ナトリウムの場合、500mlペットボトルに、水を入れて、キャップ2杯分(1杯約5ml)を入れる。

(参考)

市販されている次亜塩素酸ナトリウム製剤：ハイター、ブリーチなど

問合せ先

保健センター福祉課

☎75-4101