

新型コロナウイルス感染症の予防について

「手洗い」と「咳エチケット」が大切です!

2020.2.17 版

① 手洗い

流水と石鹸で頻回に行いましょう。
特に、外出した後、咳をした後、
目口鼻などに触る前の手洗いは
徹底しましょう。



② 咳エチケット

咳・くしゃみをする時は、口や鼻をティッシュや
袖で覆いましょう。
使ったティッシュはすぐに蓋付きゴミ箱へ捨て、
手を洗いましょう。



③ マスクの正しい着用

マスクの付け方・外し方

マスクは正しく着脱しなければ効果を発揮しません。以下の点に注意して着脱しましょう。

＜マスクの付け方＞

- ①口と鼻の両方を確実に覆う
- ②ゴムひもを耳にかける
- ③鼻の部分に隙間ができたり、あごの部分が出たりしないようマスクを調整する



＜マスクの外し方＞

マスク表面にはウイルスが付着している可能性があるため触らずに、ゴムバンドのみを持って外す。(マスクは1日1枚程度、交換する)



* マスクは咳などの症状がある場合に使用しましょう。

④ 十分な栄養
十分な休息
人混みを避ける

どこに相談すればよいの?

以下のどちらかに該当しますか?

- ・ 風邪の症状や 37.5 度以上の発熱が 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む)
- ・ 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

* 高齢者や基礎疾患等ある方は、上記の状態が 2 日続く場合はご連絡ください

* インフルエンザなど、他の病気が原因だとわかっている場合は除きます

はい

いいえ

帰国者・接触者電話相談センターへ連絡

●月～金(祝日を除く)8:30～17:15

千代田保健所健康推進課 TEL: 03-5211-8175

●上記以外

都・特別区・八王子市・町田市合同

電話相談センター TEL: 03-5320-4592

必要があれば受診。相談は、電話相談窓口(コールセンター)へ

●千代田区 TEL:03-5211-8175(受付時間 平日8:30～17:15)

●東京都 TEL:03-5320-4509 (受付時間9:00～21:00)

●厚生労働省 TEL:0120-565653 (受付時間9:00～21:00)

●外国人旅行者向け(観光庁) TEL:050-3816-2787

(受付時間:24 時間 365 日)

千代田保健所健康推進課感染症対策係

TEL:5 2 1 1 - 8 1 7 3 (内線 56521)