

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！

2020.2.28 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節する



《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 発熱等の風邪症状が見られる場合は、外出をひかえ自宅で静養しましょう。



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

新型コロナ受診相談窓口（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

FAX: 03-5211-8192

●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:0570-550571 (多言語・ナビダイヤル)

FAX:03-5388-1396 (聴覚障害ある方など)

(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)