

新型コロナウイルス感染症の予防について 千代田保健所からのお願い

一人ひとりの感染症対策で感染拡大を防ぎましょう！

マスク

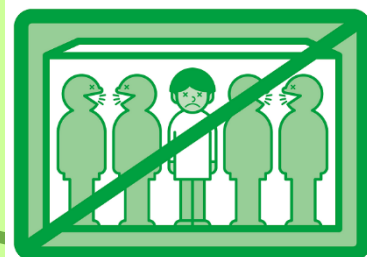
声を出すと
飛沫が飛びます！

手洗い

特に、帰宅時、食事前、
配膳時、トイレの後！

ソーシャル ディスタンス

距離は長く、
時間は短く！



NO! 3密

密閉・密集・密接

換気

24時間換気
システム、換気扇
なども活用！

三密、マスクなしの会食で、感染が増加しています。

①マスクの着用を！

マスクはサイズのあったものを
隙間のないよう正しく着用しましょう。
※高齢者の方、基礎疾患のある方、妊娠中の方
など感染リスクの高い方は、外出時はできる
だけ飛沫を通しにくい不織布マスクなどをつけ
ましょう。
※屋外で他の人と十分に距離(2m程度)が
確保できる場合には、
マスクをはずしても大丈夫です。



②手洗い・

手指消毒の徹底！

- 流水と石鹸でこまめに。ハンドクリームなど
での手のケアも忘れずに。
- ドアノブや手すり等の人が良く触れる場所に
触れた後は、手を洗いましょう。
- 手洗い場がない場合でも、目に見える
汚れがなければアルコール等の
消毒も有効です。



③感染リスクの高い場所は避けましょう！

- 飲み会をはじめ知人等と食事をする場合も、飲んだり食べたりしている間は会話を控え、周囲の人と会話をする際には必ずマスクを着用しましょう。
- 三密の回避が困難な場合(エレベータ、電車、バスなど)はマスクを着用し、できるだけ会話は控えましょう。
- 屋内で参加者が大声を上げる環境(ライブハウス、コンサート等)は、感染リスクが高まる可能性があります。感染予防対策の内容をよく確認してから参加しましょう。
- 会議、集会などでは三密を避け、①十分な換気の確保②マスクの着用③短時間で済ませるなど工夫をしましょう。

新型コロナウイルス感染症 どこに相談すればよいの？

症状のある方

かかりつけ医等

かかりつけ医等
地域の身近な医療機関に
お電話ください。



受診相談窓口

かかりつけ医がない等、
受診する医療機関に迷う方

●東京都発熱相談センター

TEL : 03-5320-4592
(24時間365日)

予防・検査・医療に関すること

一般相談窓口 (コールセンター)



●千代田区電話相談窓口(コールセンター)

TEL : **03-5211-4111**

(平日8:30~17:00)

●東京都新型コロナコールセンター

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)

(毎日9:00~22:00)

●厚生労働省電話相談窓口(コールセンター)

TEL : 0120-565653 フリーダイヤル

(9:00~21:00)

●外国人旅行者向け(観光庁)

TEL : 050-3816-2787

(24時間365日)

