

# ほけんだより

～新型コロナウイルス感染症～



3月2日(月)から新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、臨時休校になります。

日々、変化する状況の中で、不安に思っている人も多いのではないのでしょうか。感染を防ぐためにも、正しく知ることが大切です。

風邪や季節性インフルエンザも多い時期でもありますので、手洗い、うがい、咳エチケットなど、通常の予防対策を行ってください。



## 感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

### ①手洗い

### 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



親指と手のひらをぬじり洗います。

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

### 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

何もしずに  
咳やくしゃみをする

### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う

2 ゴムひもを  
耳にかける

3 隙間がないよう  
鼻まで覆う

咳やくしゃみを  
手でおさえる

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省

■ 詳しい情報はこちら

厚労省

検索



## 感染症対策

- 手洗い
- 咳エチケット
- マスクの着用
- 不要不急の外出を避ける



## 発熱や風邪の症状がある場合

- 毎日、体温を測定して記録する
- 外出を控える
- 学校まで連絡をお願いします



次のいずれかの症状がある方は「新型コロナ受診相談センター（帰国者・接触者相談センター）」にご相談ください。

### 【相談対象者】

- A 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ときを含みます)
- B 高齢者や基礎疾患等のある方は、Aの状態が2日程度続く場合
- C 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

【相談窓口】 大阪府藤井寺保健所

電話 : 072-955-4181

ファクシミリ : 072-939-6479

※番号にお間違えの無いようご確認をお願いいたします。

### 【相談受付時間】

土曜・日曜・祝日を含めた終日つながります。

※松原市HPより抜粋