

今からできる！！



新型コロナウイルス感染症予防対策

1 手はこまめに洗います。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前には手洗いを行います。

【手洗い方法】

- ①時計や指輪などはずす。
- ②手をぬらし、石けんをつけよく泡立て、手のひら、指の腹面を洗う。
- ③手の甲、指の背を洗う。
- ④指の間（側面）、股（付け根）を洗う。
- ⑤親指と親指の付け根の膨らんだ部分を洗う。
- ⑥指先、手首（内側・側面・外側）を洗う。
- ⑦石けんを十分な流水でよく洗い流す。



2 人混みは極力避けます。

流行時の外出は、必要最小限にします。



3 発熱がある場合は休みます。

発熱（37.5度以上）などの風邪症状がでた場合は、相談や受診をする前に、学校や仕事を休み外出を控えた上で、体温を毎日測って記録します。

4日以上発熱、倦怠感、呼吸困難がある場合は、保健所などの窓口に相談します。高齢者や持病（糖尿病、心不全、呼吸器疾患など）がある人、妊婦さんは2日程度続いたら相談しましょう。



4 咳エチケットを心がけます。



- ①咳をする際は、ティッシュ・ハンカチで口・鼻をおおいます。
- ②とっさに咳が出る時は、袖で口・鼻をおおいます。

【お問合せ】 郡山市保健所地域保健課 TEL.024-924-2163

