

# 新型コロナウイルス感染症予防のポイント

市民の皆様におかれましては、風邪や季節性のインフルエンザ対策と同様に一人ひとりの手洗いや咳エチケットなどの実施が重要ですので、職場やご家庭において、感染症対策に努めましょう。

## ●感染予防のための正しい手洗い

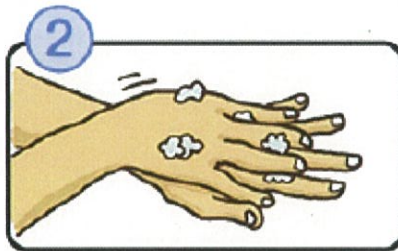
手洗いの前に、爪は短く切っておきましょう。

時計や指輪は外しておきましょう。

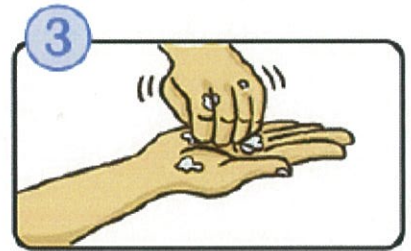
石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かしましょう。



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。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

## 咳エチケット

- ・咳、くしゃみの際は、ティッシュ等で口と鼻を被い、他の人から顔をそらし、できる限り1～2m以上離れましょう。
- ・使ったティッシュは、直ちにごみ箱に捨てましょう。
- ・ティッシュ等がない場合は、口を前腕部（袖口）でおさえて、極力飛沫が拡散しないようにしましょう。
- ・咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手は直ちに洗いましょう。

- 可能な限り人込みを避け、不要な外出は控えましょう。
- 不織布製マスクを着用しましょう。
- 普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ免疫力を高めましょう。

## ●「感染したかな」と思ったら

新型コロナウイルス感染症の感染がご心配で受診されるときは、マスクを着用し、事前に医療機関へ連絡したうえで、受診しましょう。医療機関の受診にあたっては、渡航先、渡航期間などを必ず伝えましょう。

### マスクの選び方とつけ方

- ・不織布製のマスクを選びましょう。  
(ガーゼマスクはウイルスの防御効果が期待できません)
- ・自分の顔にフィットするサイズを選びましょう。
- ・鼻からあごまでしっかり被い、顔とマスクの間に隙間がないようにつけましょう。
- ・不織布製マスクは使い捨てです。1回使用したらマスクの外側を触らないようにし、捨てましょう。



### 電話相談窓口

#### 【厚生労働省】

電話番号 0120-565653 (フリーダイヤル)

受付時間 9時00分から21時00分まで(土曜日・日曜日・祝日も対応)

#### 【三重県庁】医療保健部業務感染症対策課

電話番号 059-224-2339 (専用回線)

受付時間 9時00分から21時00分まで(土曜日・日曜日・祝日も対応)

#### 【保健所】※県内各保健所で実施

##### 伊勢保健所

電話番号 0596-27-5137

受付時間 9時00分から21時00分まで(土曜日・日曜日・祝日も対応)

※回線が込み合っている場合は、電話がつながりにくくなりますのでご了承ください。

伊勢市対策本部  
健康課

TEL 27-2435

FAX 21-0683