

保健だより

令和2年2月19日

確かな情報で正しく備える「新型コロナウイルス感染症」

毎日の報道であるように、中国・武漢市を発端に発生している「新型コロナウイルス」感染症について、日本国内での流行が心配されています。過剰に心配する必要はありませんが、今後の流行拡大に備えて予防対策の徹底をお願いします。正しい手洗いやマスクの着用を含む咳エチケットが有効です。感染したかもしれないなど心配なことがある時は医療機関受診前に相談窓口にお問い合わせください。また、かぜの症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている人、強いだるさや息苦しさがある人、医療機関で新型コロナウイルスに感染していると診断された人は必ず学校へ連絡してください。発熱等がある場合は無理せずゆっくり休んで外出を控え、毎日体温を測定するようにしてください。

正しい手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

- 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 親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。
- 手洗いの前
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拭きとって乾かします。

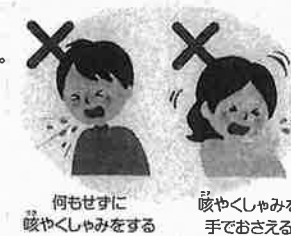
3つの咳エチケット



正しいマスクの着用



くしゃみや咳が出るときは、飛沫(ひまつ)にウイルスを含んでいるかもしれません。他の人にうつさないために咳エチケットを心がけましょう



発熱時、不安な場合の相談窓口

発熱・帰国者・接触者相談センター
鳥取保健所:0857-22-5625

(平日 8時30分~17時15分)

0857-22-8111

(上記の時間以外)

倉吉保健所:0858-23-3135

0858-23-3136

○感染症の予防対策

手洗い・咳エチケットの徹底

咳やくしゃみが出る場合はマスクを着用する

人込みや繁華街の外出はできるだけ控える

十分な休養やバランスの良い食事で抵抗力を高める