

## せき ■咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、次のような咳エチケットを心掛けましょう。

- ・マスクを着用します
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆います
- ・周囲の人からなるべく離れます



咳やくしゃみが出るときは  
マスクを着けてください

有咳嗽、喷嚏时请戴口罩

Wear a mask when  
coughing or sneezing

## ■正しいマスクの着用



- ①鼻と口を覆い、ゴムひもを耳に掛けます
- ②隙間がないよう鼻まで覆いましょう
- ③マスクを着けている間は表面や内側を触らない
- ④マスクを外すときは耳掛け部分を持ちましょう
- ⑤マスクを外した後はせっけんを使って手を洗います

## ■普段の健康管理

十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めておきます。

## ■適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器など使って、適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。

## 対策連絡会議で役割分担、対策を確認しました



市内で感染者が発生した場合の対応と役割分担を事前に確認するため、2月3日(月)藤岡保健福祉事務所、藤岡多野医師会、藤岡総合病院、警察、消防、学校などの関係者28人が集まり、「藤岡市新型コロナウイルス感染症対策連絡会議」を開催しました。

ららん藤岡に立ち寄ったバスに感染の疑いがある人がいたという具体的な想定事例に対して、意見交換を行い各機関の役割分担を確認しました。

また、市では予防の取り組みや感染の疑いがある際に藤岡保健福祉事務所へ連絡することを市民へ周知すること、発生した場合に「藤岡市新型コロナウイルス等対策行動計画」を準用し、対応していくことを確認しました。



みんなで予防！

# 新型コロナウイルス感染症



問い合わせ

藤岡保健福祉事務所 (☎② 1420)  
健康づくり課 (☎④ 2808)  
厚生労働省コールセンター (☎ 0120-565653)

令和元年12月以降、新型コロナウイルスによる感染症が報告されています。**過剰に心配することなく**、季節性インフルエンザと同様に、以下の2点について予防を徹底しましょう。

- ①感染症かな？と思ったら問い合わせ機関に相談する
- ②感染しないようにする

## ①新型コロナウイルス感染症かな？と思ったら

発熱や呼吸器症状がある場合で、

- 湖北省から帰国・入国した人(WHOにより新型コロナウイルスの流行が確認されている地域)
- 上記の人と接触のあった人

は受診前に藤岡保健福祉事務所(保健所)に相談してください。

問い合わせ 藤岡保健福祉事務所 (☎② 1420)

湖北省から帰国した人で、咳や発熱等の症状がある場合は藤岡保健福祉事務所へ申告してください。

从湖北省回国和入境者，如有咳嗽或发烧等症状，请立即向藤岡保健福祉事務所申报

If you have come from Hubei Province with symptoms such as coughing or fever, please declare to Fujioka Health and Welfare Office

## ②感染しないようにするために

### ■正しい手洗い

ドアノブや電車のつり革などさまざま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しょう。また、アルコールでの手指消毒やドアノブなど物の表面をアルコールでこまめに拭き取ることも大切です。

～正しい手の洗い方～



- ①流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこすります
- ②手の甲を伸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指と指の間を洗います
- ⑤親指と手のひらのねじり洗いをします
- ⑥手首も忘れずに洗います