

新型コロナウイルス感染症の予防のポイント

○石鹸による手洗いや、アルコール消毒液で手指の消毒を行ってください。

特に外出した後や、口や目、鼻等を触る前には手洗いをしましょう。

○咳などの症状がある場合には咳エチケット※を行ってください。

※咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえること

○公共交通機関や人混みの多い場所をできるだけ避けるなど、より一層注意してください。

○普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

○空気が乾燥すると、のど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を使って、適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

新型コロナウイルス感染症について不安や気になることがある方は、ご相談ください。

発熱等の風邪の症状が見られるときは、まず、かかりつけ医等の地域で身近な医療機関に電話で相談してください。

新型コロナウイルス感染症相談ダイヤル

092-711-4126 (受付時間:24時間)

聴覚に障がいのある方をはじめ、電話でのご相談が難しい方 FAX092-406-5075

