

# 感染症予防のポイント

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。感染症予防のための正しい手洗い、マスクの着用方法などを紹介します。



感染症対策へのご協力をお願いします

## ！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



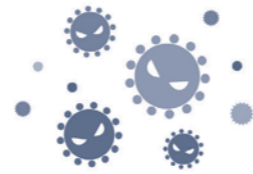
石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



## ！咳エチケット

■ほかの人にうつさないために  
くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・**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**。



**3つの咳エチケット** 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



### 正しいマスクの着用



### 発熱・帰国者・接触者相談センター

軽い風邪症状の場合には、無理をせず、なるべく自宅で安静にして、療養しましょう。

症状が長引いたり、悪化して、「感染したかな」と思ったら、医療機関を受診する前に、**発熱・帰国者・接触者相談センター**にご相談ください。

また、左記の目安には当てはまらない場合でも、発熱や咳などの症状があり、かかりつけ医を受診されるときは、かかりつけ医に事前に連絡をしてから受診してください。

#### 発熱・帰国者・接触者相談センターにご相談いただく目安

- 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方（解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です。）
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方
- ※ 小児の場合も、右記を目安に、「相談いただきませうようお願いいたします。（現時点で、小児が重症化しやすいとの報告はありません。）

以下のような方は重症化しやすいため、この状態が2日程度続く場合には、「相談ください」

- 高齢者
- 糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）の基礎疾患がある方や透析を受けている方
- 免疫抑制剤や抗がん剤を用いている方
- ※ 妊婦の方は、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに発熱・帰国者・接触者相談センターにご相談ください。

● 西部地区発熱・帰国者・接触者相談センター（米子保健所内）  
（管轄：米子市、境港市、日吉津村、大山町、南部町、伯耆町、日南町、日野町、江府町）

TEL: 0859-31-0029, 0859-31-9317  
FAX: 0859-34-1392

（対応時間）

電話：24時間対応（土日、祝日を含む）  
FAX：8時30分～17時15分（土日、祝日を除く）

問い合わせ先

健康対策課

健康増進室

TEL: 0859-68-5536