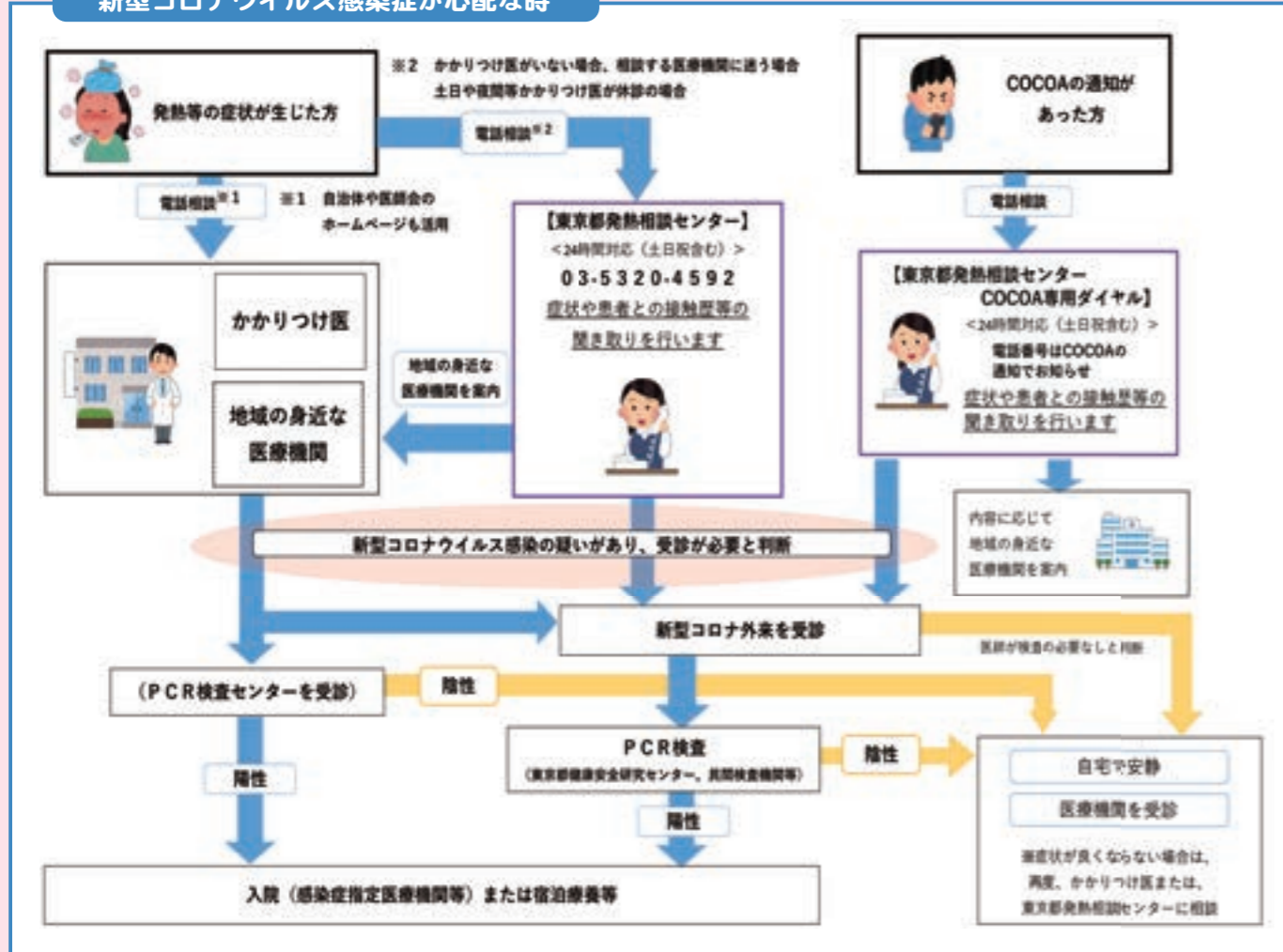


新型コロナウイルス感染症が心配な時は

熱や咳などの症状があり、心配な場合は、まず、**かかりつけ医**に相談してください。
 かかりつけ医がない場合や相談先に迷っている場合は**東京都発熱相談センター**に相談してください。

新型コロナウイルス感染症が心配な時



そのほかの相談窓口

- **西多摩保健所** ☎ 0428-22-6141 午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く）
- **厚生労働省の電話相談窓口** ☎ 0120-565653（フリーダイヤル）午前9時～午後9時（土・日曜日、祝日も実施）
 ※聴覚に障害のある方は、FAX03-3595-2756 を利用するか、「一般社団法人全日本ろうあ連盟」ウェブサイトを利用してください。
- **【LINE相談】新型コロナウイルス対策パーソナルサポート**
 LINE公式アカウント「新型コロナウイルス対策パーソナルサポート@東京」を友達登録し、自分の健康状態などを入力することで、一人ひとりに応じた新型コロナウイルス感染症に関する情報をお知らせします。
 ※利用にはLINEアプリの登録が必要です。



▲ LINE 相談

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と十分な距離を取る!

2メートル

窓やドアを開けこまめに換気を!

屋外でも密集するような運動は避けましょう!
 少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫

飲食店でも距離を取りましょう!
 ・多人数での会食は避ける
 ・隣と一つ飛ばしに座る
 ・互い遠くに座る

会話をするときにはマスクをつけましょう!
 5分間の会話は1回の咳と同じ

電車やエレベーターでは会話を慎みましょう!

首相官邸 厚生労働省 厚生労働省フリーダイヤル
 厚労省 コロナ 検索 0120-565653

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐには、皆さんの協力が必要です。感染防止対策を日常生活の中で習慣として取り入れましょう。

感染を防止するためにできること

感染症対策

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。

①手洗い 正しい手の洗い方

- 1 流水でよく手をぬがした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのびすようにこすります。
- 3 指先・指の間を念入りこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをのびすように洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、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。

②咳エチケット 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る

- 1 マスクを着用する (口・鼻を覆う)
- 2 ディッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 3 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2 ゴムひもを耳にかける
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う

何もせずに咳やくしゃみをする、咳やくしゃみを手でおさえる

首相官邸 厚生労働省 厚労省 検索