

新型コロナウイルス感染症の予防対策

冬は、風邪やインフルエンザなど感染症が流行しやすい季節。
新型コロナウイルス関連肺炎も、これらの感染症と予防対策は同じです。

1 感染経路を絶つ！！

①こまめな手洗い

帰宅後、調理の前後、食事前など石けんを使って
洗いましょう。手指のアルコール消毒も有効です。



②うがい

帰宅後等に行いましょう。

③咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、マスクやハンカチ
を使って口や鼻をおさえましょう。



④人込みを避ける、不要不急の外出は控える

2 健康管理の徹底！

①十分な睡眠とバランスのよい食事をこころがけ免疫力を高めましょう

②室内は適度な湿度を保ちましょう（50～60%）

相談窓口

☆新型コロナウイルス感染症の症状は、主に発熱、全身けん怠感、乾いた咳で、その他呼吸困難等もみられます。
「感染したかな。」と思ったら、**医療機関受診前に**、相談センターにご相談ください。
また、ご不安な場合の相談も可能です。

◎発熱時の相談窓口 西部地区発熱・帰国者・接触者相談センター(米子保健所内)
電話：0859-31-0029、0859-31-9317（24時間対応）

☆全般的な相談窓口

◎厚生労働省の電話相談窓口 0120-565653 9時から21時（土日・祝日も実施）

☆受診したほうが良いか迷ったら（平日 19時から翌日8時／土日祝・12月29日から1月3日 8時から翌日8時）

◎とっとりおとな救急ダイヤル #7119（15歳以上）

相談料無料

◎とっとり子ども救急ダイヤル #8000（14歳まで）

通話料利用者負担