

# 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関連肺炎の感染リスクが高い地域から帰国・入国後に咳や発熱等の症状が出たら

◎発熱時の相談窓口（24時間対応） 米子保健所 電話31-9317

◎厚生労働省の電話相談窓口 03-3595-2285 9時から21時（土日・祝日も実施）

発行：米子市 健康対策課（ふれあいの里3階）電話23-5451