

新型コロナウイルスの感染を防ぐために

市民の皆さまへ

新型コロナウイルスを防ぐには、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。お一人お一人が感染症対策に努めていただくようお願いいたします。

<https://www.city.hakodate.hokkado.jp/docs/2020011600059/>

新型コロナウイルス感染症とは

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。

感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されていますので注意しましょう。

どうやって感染しますか？

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫による飛沫感染とウイルスに触れた手で口や鼻を触ることによる接触感染により感染します。閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

感染予防のために気をつけること

- ◆ 手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんで手を洗いましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしましょう。
- ◆ 咳などの症状がある方は、咳エチケットを心がけましょう。
- ◆ 換気が悪く大勢の人が集まる場所を避けましょう。また、定期的に室内の換気を行いましょう。
- ◆ 十分な睡眠とバランスの良い食事など、規則正しい生活を心がけましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



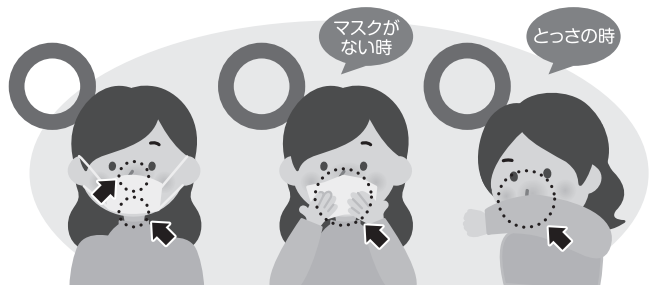
親指と手のひらをねじり洗います。



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。

せき 3つの咳エチケット



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

お問合せ		電話番号	開設時間
厚生労働省電話相談窓口		☎0120-565653	午前9時～午後9時
北海道保健福祉部健康安全局地域保健課		☎011-204-5020	24時間
市立函館保健所	相談窓口 帰国者・接触者相談センター	☎0138-32-1547 ☎0138-32-1526	平日 午前8時45分～午後8時 土曜日 午前8時45分～午後5時半

※ 状況により開設時間が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

本紙に掲載した各種行事や施設の営業開始につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止または延期となる場合があります。

最新の情報については、主催団体や市の担当課にお問合せいただくか、市のHPでご確認いただくようお願いいたします。