

新型 コロナウイルス



に感染しないようにするために

「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの感染症対策が重要

手洗い



- 外出先からの帰宅時、調理や食事前には、流水と石けんでこまめに手洗い。

マスク



- 咳エチケット（くしゃみや咳が出るときは人におけない。マスクをする等。）

- 十分な休養とバランスのとれた食事。
- 部屋の適度な湿度（50～60%）の保持とこまめな換気。
- 人混みへの外出はひかえる。

「新型コロナウイルス感染症かな？」と思ったら

ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える人が多いことが特徴です。新型コロナウイルスを疑う場合は、直接受診せずに、「電話相談窓口」や「かかりつけ医」に、まず電話相談し、その指示に従ってください。

<電話相談窓口>

- | | | |
|-------------|---------------|----------------------|
| 安房健康福祉センター | ☎0470-22-4511 | (9:00～17:00※土日祝日を除く) |
| 鴨川地域保健センター | ☎04-7092-4511 | (9:00～17:00※土日祝日を除く) |
| 千葉県電話相談窓口 | ☎043-223-2640 | (9:00～17:00) |
| 厚生労働省電話相談窓口 | ☎0120-565653 | (9:00～21:00) |