新型コロナウイルス感染症に備えて

一人ひとりが できること

問い合わせ=桐生市新型コロナウイルス感染症対策本部(☎内線 305)





基本は手洗い

ウイルスがついた手で口や鼻、目を触ると、粘膜から感染します。 手指を清潔に保つことが大切です。

帰宅時、調理の前後、食事前など、こまめにせっけんで手を洗うようにしましょう。 ※手洗いの後はクリームなどで保湿し、手荒れを防ぎましょう。

正しい手の洗い方



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。



指の間を洗います。



手の甲をのばすようにこすります。



親指と手のひらをねじり洗いします。



指先・爪の間を念入りにこすります。



手首も忘れずに洗います。



咳エチケットへの協力

マスクがなく咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周囲の人から顔をそらしましょう。

使ったティッシュはすぐゴミ箱に 捨てましょう。



マスクを着用する (ロ・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで ロ・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



3つの密を避けましょう

集団感染を防ぐために、「3つの密」 を避けましょう。

また、不要不急の外出は避けましょう。

●換気の悪い密閉空間



②多数が集まる※集場所



3間近で会話や 発声をする 物体性高



イラスト出典:首相官邸ホームページより

受診の目安

37.5 度以上の発熱や風邪の症状がある 強いだるさや ●まずは家で安静にしましょう 息苦しさがある ●毎日体温を測りましょう 高齢者、妊婦、糖尿病・高血 圧などの持病がある人※ ※これらの人が肺炎にか 熱が 熱が かると、重症化する可 4日以上 2日以上 能性があります。日頃 すぐ相談 続いたら 続いたら の健康管理と感染予防 相談 の行動を、しっかりと 相談 りましょう。 群馬県新型コロナウイルス感染症コールセンターへ(4月1日より開設) **2** 0570-082-820

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

群馬県新型コロナウイルス感染症コールセンター

☎ 0570-082-820 (全日午前9時~午後9時)

上記以外の時間は、 2027-223-1111

厚生労働省(フリーダイアル)

☎0120-565653(全日午前9時~午後9時)

●定期的な受診が必要な人は

感染症を防ぐため、慢性疾患などの持病がある人は、薬をきちんと飲んで体調管理に努めることが大切です。

新型コロナウイルス感染拡大を防止する観点から、 定期的な受診が必要な人については、外来に行かず に電話で再診を受けることが可能な場合もあります ので、各かかりつけ医にご相談ください。

●感染したと思ったら

発熱や強いだるさ、息苦しさなどの症状がみられるときは、会社や学校などは休みましょう。

感染者の増加により、緊急事態宣言が発令されています。不安に思う人も多いかもしれません。正しい知識をもって感染に十分注意するとともに、冷静な対応が大切です。

校の休校を始めとし、小さなのような中で、市内小・中学 おかれ、 ます。ご不便かと存じますが て更なる自粛をお願 最優先とする桐生市の対応に感染拡大防止を第一に、命を 日を願っておりますが、今は 早く友達と笑顔で再会できる おります。子どもが、一日も お子様を持つ保護者の皆様に 対処しているところです。 策本部を設置し、 桐生市におきましても桐生市 百労があるものと思われます 理解をいただきたいと思 型コロナウイルス感染症対 **節の方々におかれままた、市民の皆様、** [や不要不急の行動 大変ご負担をお掛けして 威 型コロナウイルス感染症 ましても、 ご協力をお願い 日々の生活に ご不便やご この難局に がいたし ましても だっつ そ

感染症対策にご協力を新型コロナウイルス

こんにちは 市長です



桐生市長

荒木