

新型コロナウイルス感染症に備えて

正しく知って  
正しく予防！

# 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）



ポイント

01

## 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

1



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。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

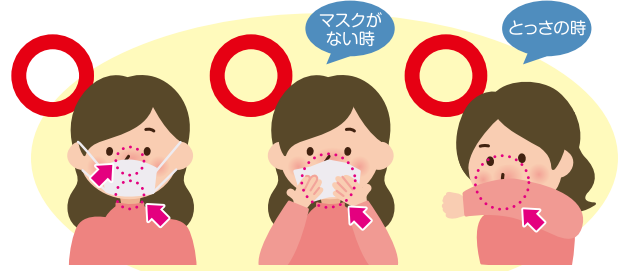
ポイント

02

## 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  
(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

ポイント

03

## 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。

①換気の悪い  
密閉空間



②多数が集まる  
密集場所

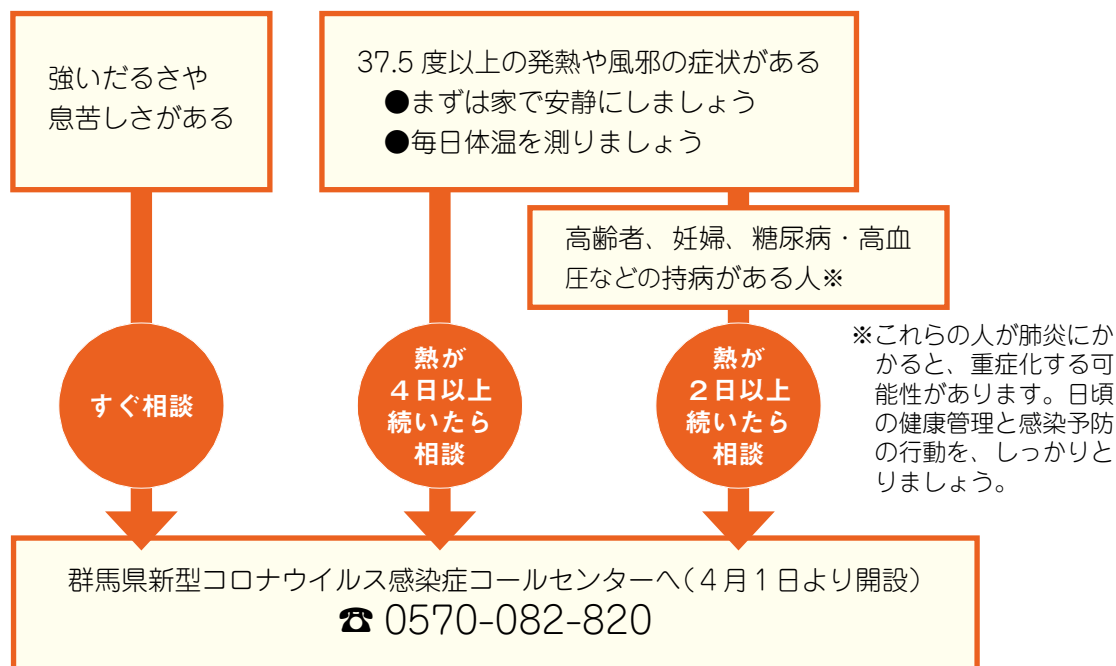


③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



イラスト出典：首相官邸ホームページより

## 受診の目安



## 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、☎ 027-223-1111

厚生労働省 (フリーダイヤル)  
☎ 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、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が、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。

新型コロナウイルス  
感染症対策にご協力を

こんにちは  
市長です



また、市民の皆様、特に高齢の方々におかれましても、外出や不要不急の行動について更なる自粛をお願いいたします。ご不便かと存じますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

桐生市長 荒木 恵司