



感染症対策 へのご協力を お願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「ウイルスを体に入れない」、「免疫力を高めること」が大切です。

免疫力を高めよう！

免疫力が弱いと、感染した時に症状が重くなる場合があります。

十分な睡眠

規則正しい生活が大切です。十分な休息をとるように心がけましょう。

バランスの良い食事

1日3食欠かさず食べましょう。



ウイルスを体に入れない

人の多い場所を避ける

大勢の人が行きかう場所は感染リスクが高くなるので控えましょう。

こまめな手洗いが一番！

色々な場所を触ることで、知らないうちに手にウイルスなどが付きます。

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。
- 手の甲をのぼ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拭き取って乾かします。

咳エチケット

咳などの症状がある場合は「咳エチケット」をしましょう。



「咳エチケット」自分の咳やくしゃみの飛沫で他の人に感染させないためにマスクやハンカチを使って、口や鼻をおさえることです。



相談はこちらへ

新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口

- 愛知県江南保健所 平日午前9時～午後5時 (0587) 56-2157
- 帰国者・接触者相談センター(愛知県江南保健所) 平日午前9時～午後5時 夜間・土日・祝日 オンコール(24時間)体制 (0587) 55-1699



厚生労働省 検索

新型コロナウイルス感染症情報の厚生労働省 LINE アカウント

