

市民各位

黒石市長 高樋 憲  
(公印省略)

### 新型コロナウイルス感染症対策について

令和元年12月以降、新型コロナウイルス関連肺炎の発生が世界各国から報告されており、今般、日本国内でも同ウイルスの感染が多数確認されています。

市民の皆様におかれましては、新型コロナウイルス感染症対策の基本となる「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」(裏面参照)に努めていただきますようお願いいたします。

また、発熱等の風邪症状が見られるときは、外出を控え、発熱が続くような場合には、次を目安に「帰国者・接触者相談センター」にご相談いただくようお願いいたします。

#### 帰国者・接触者相談センターにご相談いただく目安

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている  
(解熱剤を飲み続けなければならない方も同様)
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある  
※高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合

(妊婦の方へ)

妊婦の方については、上記の症状がある場合は、早めに相談

(お子様をお持ちの方へ)

小児については現時点で重症化しやすいとの報告はなく、目安どおりの対応

帰国者・接触者相談センター(弘前保健所)

電話番号 0172-33-8521

(受付時間 8時30分～17時15分)

#### 一般的なお問い合わせなどはこちら

厚生労働省相談窓口

電話番号 0120-565653(フリーダイヤル)

FAX 03-3595-2756

(受付時間 9時00分～21時00分 土日・祝日も実施)

担当：黒石市健康福祉部 健康推進課

TEL 0172-52-2111(内線244～247)

FAX 0172-52-6191



# 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、  
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## ①手洗い

## 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

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



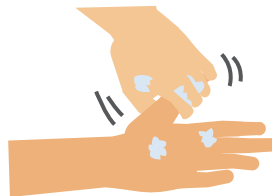
指先・爪の間を念入りにこすります。

4



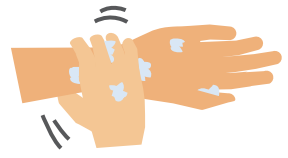
指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



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。

## ②咳エチケット

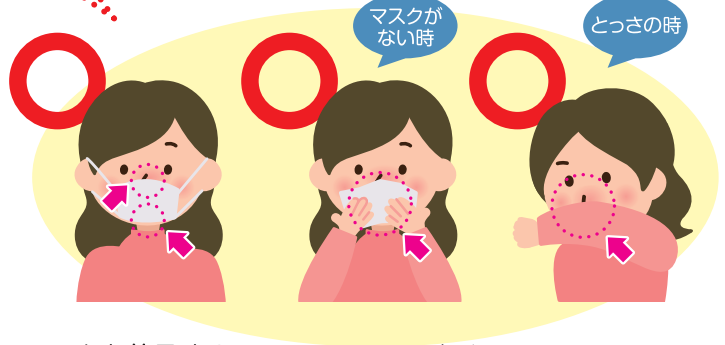
## 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など  
人が集まるところでやろう



何もせずに  
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを  
手でおさえる



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

## 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う



2 ゴムひもを  
耳にかける



3 隙間がないよう  
鼻まで覆う

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索

