

新型コロナウイルスに 感染しないようにするために

過剰に心配することなく、「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策が重要です。

(1) 手洗い

ドアノブやバスのつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。帰宅時や調理の前後、トイレの後、食事前などこまめに手を洗いましょう。
手洗いに加えてアルコール消毒も有効です。



(2) 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

(3) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

「新型コロナウイルス感染症かな？」 と思ったら

- ・武漢市を含む湖北省から帰国・入国される方におかれましては、咳や発熱等の症状がある場合や解熱剤などの薬剤を使用している場合には、**検疫所で必ず申し出てください。**
- ・国内で症状が現れた場合は、マスクを着用するなどし、**あらかじめ医療機関に連絡の上速やかに医療機関を受診していただきますよう、御協力をお願いします。**なお、受診に当たっては、**武漢市を含む湖北省の滞在歴があることを申告してください。**

できていますか？

衛生的な手洗い



2度洗いが効果的です！

2~9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。