

新型コロナウイルスは あなたの「スキ」を狙っています。



「うっかり」やりがち…

仕事の合間など、ちょっとした休憩・会話の時に外していませんか？

食事前、食事後にマスクを外したままにしていませんか？

マスクの表面、触っていませんか？

「ちゃちゃっと手洗い」で終わりにしていませんか？

手のひらだけ、指先だけの手洗い・消毒になっていませんか？

気が向いたときだけの消毒になっていませんか？

家だからと安心していませんか？

寒いからと1日1~2回の換気で済ませていませんか？

1つの窓だけで換気していませんか？



マスク

会話のときは「忘れず」着用！

食べているとき以外は、「こまめに」着用！

ひもをつまんで表面は触らない

流水と液体石けんで、1回30秒！

しっかり、まんべんなく、すみずみまで！

消毒はタイミングが大事！（帰宅時、食事前、咳やくしゃみをしたとき等）

よく触れる場所をこまめに消毒！（ドアノブ、手すり、リモコン等）

日中は1~2時間ごとに5~10分の換気を！

複数の窓を開け、空気の通り道を！



「しっかり」やろう！

それでも「もしかして?」と思ったら…

- 体調が悪くときは、学校や職場、旅行に行くのを控えましょう！
- 高齢者・基礎疾患のある方と接する人は、特に感染防止に注意しましょう！

発熱等の症状がある方は

直接医療機関等には行かず、かかりつけ医等のお近くの医療機関に電話で相談してください。

かかりつけ医のない方や相談先がわからない方は、**受診・相談センター（コールセンター）**にお電話ください。

お問い合わせ [24時間受付]

022-398-9211

※マスクは、布製やウレタン製よりも効果が高いと言われている不織布マスクを着用しましょう。