

# 緊急事態宣言が発出されています

## 特定都道府県

東京・埼玉・千葉・神奈川・栃木・

岐阜・愛知・京都・大阪・兵庫・福岡

## 実施期間

1月8日（金）～2月7日（日）

## —県知事メッセージの内容—

- 基本的な感染対策の徹底をお願いします。
- 特定都道府県との不要不急の往来は控えるようお願いします。  
※仕事、受験、就職活動などは不要不急に該当しません。
- その他地域への移動は感染状況を踏まえ慎重な判断をお願いします。
- 特定都道府県から移動して来た方は、健康観察を徹底するとともに、人との接触を必要最小限にとどめるようお願いします。

# 発熱などの症状がある場合の相談・受診方法について

## ★かかりつけ医がいる方

- ・ 先ずはかかりつけ医等に電話相談

- ・ かかりつけ医等、相談先の医療機関が、  
 対応可能な場合：指定された時間に受診  
 対応不可の場合：他の診療・検査医療機関を案内

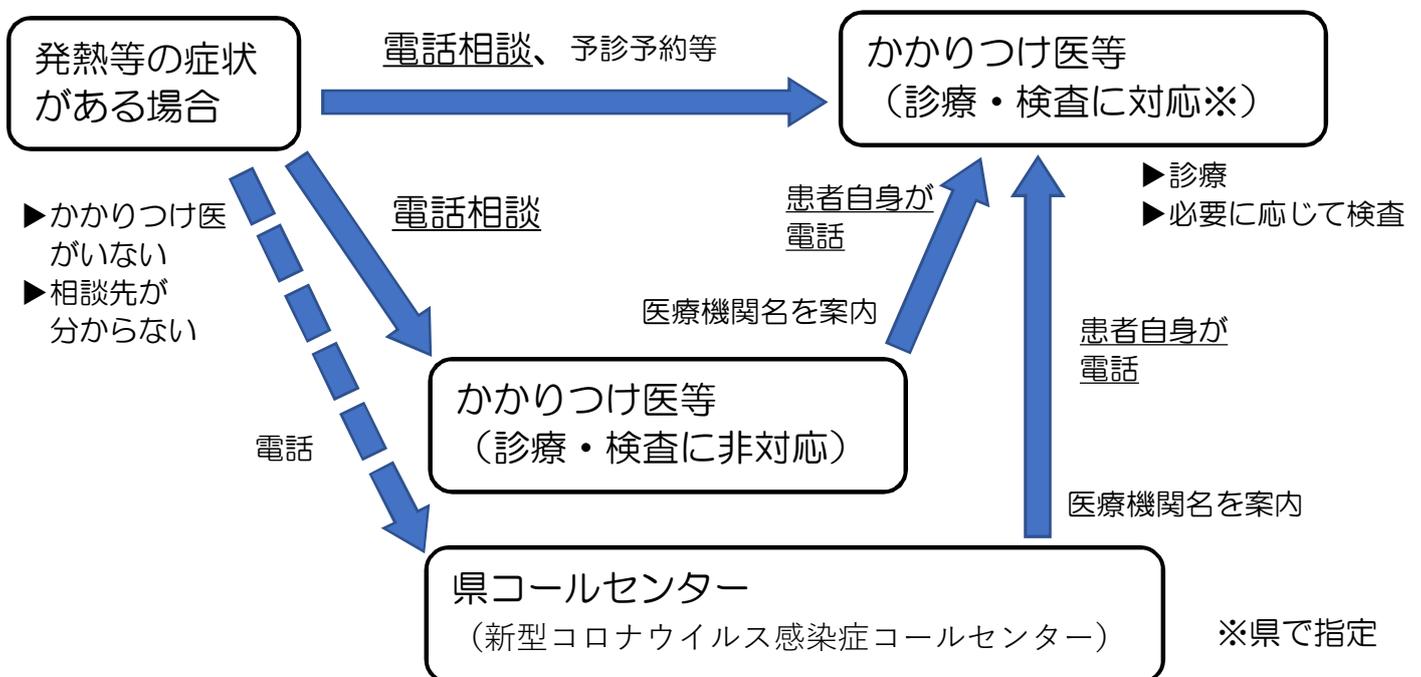
## ★かかりつけ医がいない方

県コールセンター（新型コロナウイルス感染症コールセンター）  
 ☎0120-123-801 24時間受付（土日・祝日含む）

### 【症状に関わらず】

★新型コロナウイルス感染症患者と接触したなど、心当たりがある方  
 受診・相談センター（五所川原保健所）  
 ☎0173-34-2108

※医療機関を受診する際は、マスクを着用してくださるようお願いします。



### 上記以外の相談窓口

《感染について心配がある方》

厚生労働省電話相談窓口

電話0120-565653

《健康面・予防方法について心配がある方》

役場 健康保険課

電話22-2111

# 新しい生活様式に取り組みましょう

～ 実践例等抜粋 ～



- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）。
- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 外出時や会話をするときには、症状がなくてもマスクを着用する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- こまめな換気と適度な保湿（湿度の目安は40%以上）。
- 健康状態に応じた運動や食事等、適切な生活習慣の実行。
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養する。
- 地域の感染状況に注意する。

**一人ひとりの行動が感染防止につながりますので、ご協力をお願いします。**

# 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します。

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



・人との距離や換気を心がけましょう。

・手洗い、マスクの着用などを徹底しましょう。