

# 新型コロナウイルス感染症関連情報

Regarding the new Coronavirus (COVID-19)

## 相談

息苦しさ、強いだるさ、高熱等の強い  
症状、軽い風邪の症状が続く方

帰国者・接触者相談センター  
(豊岡健康福祉事務所)

☎26-3660・FAX24-4410  
平日午前9時から午後5時30分

予防・検査・医療に関する相談  
新型コロナ健康相談コールセンター

☎078-362-9980  
FAX078-362-9874  
平日・休日24時間開設

### 県ホームページ



<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk03/200129.html>

### 市ホームページ



ページ番号: 1009474  
<https://www.city.toyooka.lg.jp/kurashi/iryokenko/yobosesshu/1009474/index.html>

## 手洗い咳エチケットで 新型コロナ感染症・インフルエンザを予防

新型コロナウイルス感染症と同様に、インフルエンザもウイルス性の感染症です。乳幼児や高齢者、妊婦などの抵抗力の弱い人は注意が必要です。飛沫感染や接触感染によって人から人へうつりますので、感染予防のポイントを押さえ、自分自身や家族、周りの人たちをウイルス感染から守りましょう。

### 予防のポイント



**外出後や食事の前後などには、  
こまめな手洗いをする**

石鹸を使って、最低でも15秒以上こすってから、流水で念入りに洗いましょう。



**ウイルスへの体の抵抗力を高める**

バランスの取れた食事や適度な運動、休養、睡眠を心掛けましょう。



**三つの「密」を避ける**

換気の悪い「密閉空間」、多数の人が集まる「密集場所」、間近で会話や発声をする「密接空間」がそろった状態の場所、特に人が多く集まる場所への外出は、極力避けましょう。



**適度な湿度を保つ**

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすくなりますので、湿度計を目につきやすい所に置き、50~60%の湿度を保ちましょう。



**咳エチケットを守る**

マスクをしていても、咳・くしゃみの際は周りの人に配慮し、マスクをしていない時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえましょう。



**過度に受診を控えない**

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、医療機関の受診を控える傾向が強まっていますが、自己判断で受診を控えると、慢性疾患の症状悪化や免疫力低下により、ウイルスに対抗できない状態になることがあります。具合が悪いなど、健康に不安がある場合は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

※掲載している情報は編集時点(10月15日)のものです。変更になっている場合がありますので、注意してください。



環境に優しいベジタブルインキで印刷しています。

