

感染予防に努めましょう

新型コロナウイルスの感染を防ぐには、風邪やインフルエンザなど同様の感染予防対策の実施が有効です。

一人ひとりが気を付けることで、家庭内や職場の健康を守り、地域での感染も防いでいきましょう。

感染予防のために

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事の前などに、こまめに石けんによる手洗いや手指消毒などを行いましょう。日頃から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておくことも大切です。

また、混雑した場所に行くことや、換気の悪い屋内でお互いの距離が十分に確保できない状況で長時間過ごすことをできる限り避けてください。



正しい手洗い方法

- ① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手の平をよくこすります



- ② 手の甲を伸ば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 親指と手の平をねじり洗いします



- ⑥ 手首も忘れずに洗います



- ⑦ 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良く拭いて乾かしましょう。手指消毒薬も活用しましょう。

ほかの人にうつさないために

咳などの症状がある人は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触れたものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介してほかの人に病気をうつす可能性があります。

咳やくしゃみが出るときは、服の袖や上着の内側で口や鼻を覆うなどの咳エチケットを行ってください。

相談窓口

■厚生労働省相談窓口

☎0120-565-653 (9:00～21:00)

■大分県庁新型コロナウイルス相談窓口

☎097-506-2775

■別府市新型コロナウイルス関連総合相談窓口

☎21-1140 (平日8:30～17:00 市役所4階)

■別府市健康づくり推進課(予防や受診の相談)

☎21-1117 (平日8:30～17:00 市保健センター)

■別府市産業政策課(就業、融資、中小企業支援など)

☎21-1132 (平日8:30～17:00 市役所4階)