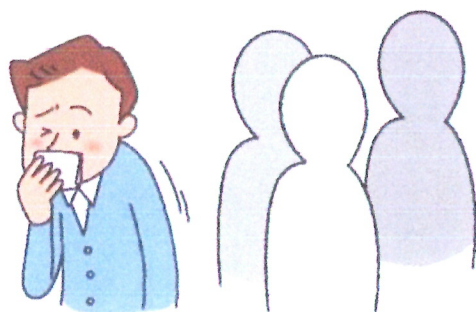


気になる症状があるときに、気をつけることは？

14日以内に中国を含む海外への渡航歴のある人や、渡航歴のある人に接触する機会があり、その数日～12日後に発熱・咳などの症状がある人は、以下のことに注意します。

- (1) 発熱・咳などの症状がある場合、できる限り、外出は控えて下さい。
人前に入る時や外出する時はマスクを着用し、人の多いところは避けてください。



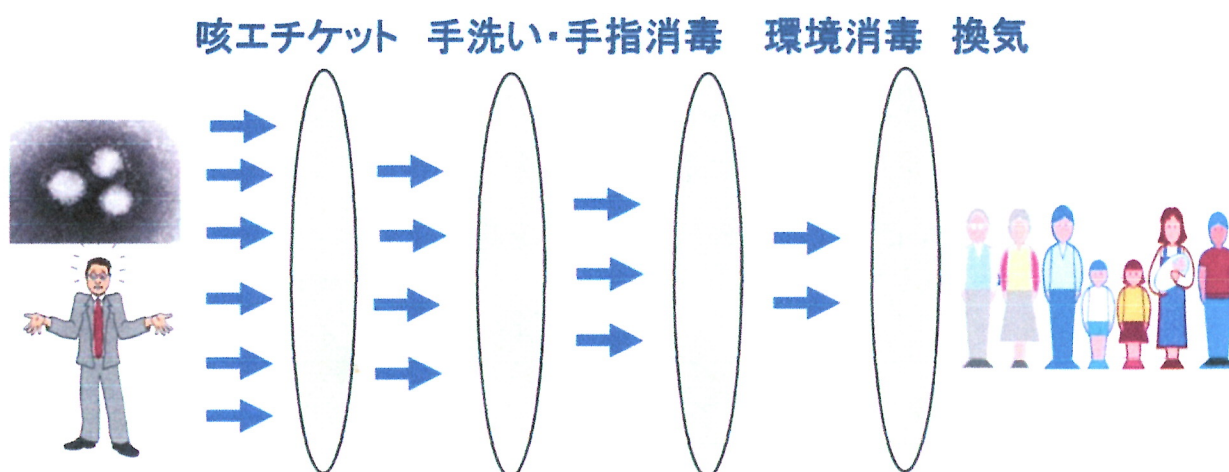
- (2) 毎日2回(朝、夕)体温を測ってください。
- 体温が37.5度以上になったり、激しい咳が出たり、息苦しい等の症状がみられたら、ただちに最寄りの保健所に連絡してください。
 - 他者への感染のおそれがありますので、保健所の指示があるまで絶対に直接医療機関に行かないでください。
- (3) 症状がある家族とは、できる限り部屋を分けましょう。症状がある家族の部屋は、窓のある換気ができる部屋にします。

※詳しくは対策のページで説明します。

感染伝播予防の徹底

家庭でできる感染対策の基本は、こまめな手洗い、正しいマスクの使用、症状があるときは外出を控えること、です。

感染症にかからない、うつさないためには、複数の対策を組み合わせることが大切です。



「できるだけ感染のリスクを下げていく」
という考えかたに基づいて、一つ一つの対策を確実に行いましょう。

対策 1. 咳エチケットを守りましょう！

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫やそこに含まれるウイルスなどの病原体が飛び散ることを防ぎます。

- 咳・くしゃみなどの症状のある人はできる限り、外出を控えましょう。
- やむを得ず出かけるときは、正しい方法でマスクを使いましょう。



咳やくしゃみをする時は、ハンカチやティッシュ等で口と鼻を覆い、他人から顔をそむけ、1メートル以上離れましょう。

- 使用した紙は、すぐにゴミ箱に捨てて手を洗いましょう。
- ティッシュがないときは、洋服の袖で口・鼻を覆います。



咳の症状があるときは、周りの人へうつさないためにマスクを着用しましょう。
咳をしている人に、マスクの着用をお願いしましょう。