

一人ひとりの取り組みも大切！

新型コロナウイルス 感染防止のポイント

新型コロナウイルス感染症予防のポイントを確認し、感染を防ぎましょう。
※情報は変わる場合があります。最新の情報に注視して予防に努めましょう。

ポイント1



✓ 手洗い

石けんやアルコール消毒液などで帰宅時、調理の前、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。

ポイント2



✓ 咳エチケット

咳やくしゃみは手で押さえず、マスクやハンカチを使って、口と鼻を覆いましょう。

ポイント3



✓ 人混みを避ける

できるだけ人混みを避けましょう。持病がある人や高齢者は、より一層注意しましょう。

発熱など風邪の症状がある時は、会社を休むなど外出を控えてください。
また、症状が出始めたら、毎日、体温を測定・記録しましょう。

新型コロナウイルスとは

ウイルス性の風邪の一種で、▶発熱▶
喉の痛み▶1週間前後長引く咳▶強い
だるさ(倦怠感)が特徴です。感染から

発症までの潜伏期間は、1～12日半
(多くは5～6日)、飛沫感染と接触感
染でうつると言われています。

風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上(※)続いている、
強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合は下記あて相談ください。
(※)高齢者や基礎疾患等のある方は、2日程度

相談はこちらへ

「帰国者・接触者相談センター」

①岩手県中部保健所

開設日時▶平日9時～17時(☎0198-22-4952)

②岩手県庁医療政策室

開設日▶毎日(土日・祝日含む)

時間▶24時間対応(☎019-651-3175、FAX019-626-0837)

※電話番号・受付時間は変わる場合があります。最新情報は県ホームページでご確認ください。



↑県ホームページQRコード