



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



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。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



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



新型コロナウイルス感染症の電話相談窓口について

○いちほら健康・医療相談ダイヤル 24

(受付時間 24 時間 365 日)健康・医療全般に関する市原市民専用の電話相談

0120-36-2415 (フリーダイヤル)

○厚生労働省設置の電話相談窓口

(受付時間 9 時 00 分～21 時 00 分 ※土曜、日曜、祝日を含む)

0120-565653 (フリーダイヤル)

聴覚に障がいのある方をはじめ、電話での相談が難しい方 FAX 03-3595-2756

○千葉県設置の電話相談窓口

(受付時間 9 時 00 分～17 時 00 分 ※土曜、日曜、祝日を含む)

043-223-2640

○千葉県設置の中小企業者等相談窓口

(受付時間 9 時 00 分～17 時 00 分 ※土曜、日曜、祝日を除く)

1. 金融に関する相談(千葉県商工労働部経営支援課金融支援室)

043-223-2707

2. 経営に関する相談(千葉県産業振興センター)

043-299-2907

「帰国者・接触者相談センター」について

次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

■風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が 4 日以上続いている

(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)

■強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

※高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が 2 日程度続く場合

○帰国者・接触者相談センター

0436-21-6391 【開設場所:市原健康福祉センター(保健所)】

(受付時間 平日の 9 時 00 分～17 時 00 分)

043-223-2989 【県庁での電話相談受付】

(受付時間 土曜、日曜、祝日の 9 時 00 分～17 時 00 分)

それぞれの時間外は、0436-21-6391(市原保健所)にお掛けください。コールセンター対応等となります。

市原市役所 保健福祉部 保健福祉課

TEL 0436-23-9813 (直通)