

町民の皆様へ

新型コロナウイルス感染症対策について

新型コロナウイルス感染症は、国内で感染例が報告されてきましたが、県内においても感染者が発生しております。

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。

特にご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

町民の皆様には、手洗いやマスクの着用を含む咳エチケットを行い、人込みの多い場所を避けるなど一層の注意をしましょう。

自らの感染を防止し、ほかの方にうつさないために

- ・石けんやアルコール消毒液などによる手洗いや手指の消毒をこまめに行う。
- ・咳やくしゃみ等の症状のある方は、マスクを着用する。
- ・発熱等の風邪症状がある方は、出勤・通学等含めて外出を控える。
- ・新型コロナウイルス感染症ではないかと不安をお持ちの方は、まずは「有症状者相談窓口（保健所）」にご相談ください。

次のような場合は、医療機関を受診する前に「有症状者相談窓口」へ相談

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている方（解熱剤を飲み続けなければならないときを含む）
 - ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方
- ※ご高齢の方、糖尿病、心不全、呼吸器疾患の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方は、重症化しやすいため、上記の症状が2日程度続く場合、ご相談ください。
- ※妊婦の方は、念のため早めにご相談ください。

「新型コロナウイルス感染症有症状者相談窓口」

佐久保健福祉事務所 電話 0267-63-3164 （平日8:30~17:15）
（佐久保健所） 電話 0267-63-3111代表（夜間17:15~8:30）

上記以外の新型コロナウイルスに関する一般的なご相談は

「長野県庁 保健・疾病対策課 一般相談窓口」

電話 026-235-7277（専用電話：24時間対応）
又は 電話 026-235-7278（専用電話：24時間対応）

※その他、感染症予防につきましては、裏面をご覧ください。

立科町役場 町民課 環境保健係 電話 0267-88-8407（係直通：8:30~17:15）



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

1



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。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



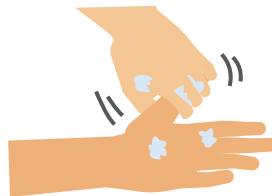
指先・爪の間を念入りにこすります。

4



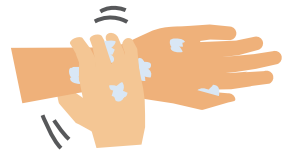
指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



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

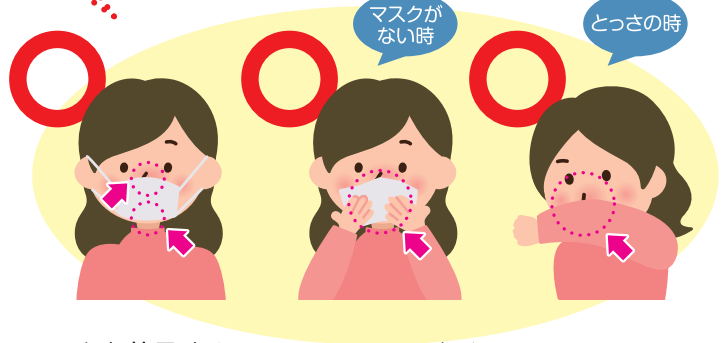
3つの咳エチケット

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

