

新型コロナウイルスを防ぐため 久留米市からのお願い

1 日常生活での感染対策を徹底してください

- 石鹸での手洗いやアルコール消毒液での消毒
- 正しいマスク着用を含む咳エチケット
- 自宅内などの定期的な換気
- 高齢者や持病のある方は公共交通機関や人込みを避ける

2 発熱など風邪症状がある方は外出を避けてください

- 毎日体温を測定して記録してください
- 学校や仕事を休み、外出を避け、自宅で療養してください
- 外出が必要な場合は、マスクを着けてください

※事業主の皆様へ：休暇などを取りやすいようにご協力をお願いします。

3 感染の不安がある方は、まず相談してください

- ① 風邪の症状や 37.5 度以上の熱が 4 日以上続く
(高齢者、基礎疾患のある方や妊婦の方は 2 日程度)
 - ② 強いだるさや息苦しさがある
- のいずれかに該当する方は、下記相談センターに連絡してください

※この基準に満たない場合は、かかりつけ医や近隣の医療機関にご相談ください。

○久留米市新型コロナウイルス相談センター(帰国者・接触者相談センター)

TEL 0942-30-9335 FAX 0942-30-9833

※土日祝日も対応します。開所時間以外の時間帯は、音声ガイドに従ってください。

○厚生労働省電話相談窓口 TEL 0120-56-5653

■最新情報は久留米市ホームページをご覧ください。

※2020年3月2日久留米市保健所作成



市HPへ
QRコード



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



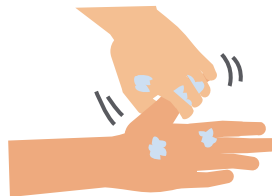
指先・爪の間を念入りにこすります。

4



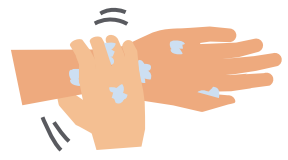
指の間を洗います。

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

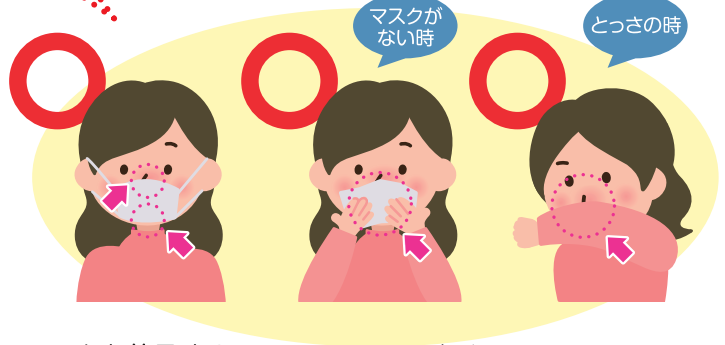
3つの咳エチケット

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

