

新型コロナウイルス感染予防のための5ポイント

新型コロナウイルスの感染が国内でも大きく広がり、国は4月7日に7都府県に緊急事態宣言を発令しました。本町でも対策本部を設置し、感染症対策に取り組んでいます。4月10日には、鳥取県内でも初の新型コロナウイルスの感染者が報告されるなど、感染症予防対策により一層取り組む必要があります。

感染を予防する5ポイント

●咳エチケット

咳やくしゃみを飛ばさないよう、マスクを着用したり、ハンカチやティッシュ、肘の内側で鼻や口を押さえてください。

マスクの着用前後には手洗いをし、マスクを外す時にはゴム紐だけを持ってください。マスクの表面には触れないようにしましょう。

●こまめな手洗い

手洗いは30秒以上かけて指先、指の間、親指、手首まで

しっかりと洗いましょう。さらに流水でしっかりと汚れと石けんを流してください。

●顔を触らない

手洗いをしていない手で鼻や口、目に触れるとそこから感染する危険があります。日頃からできるだけ顔を触らないように心がけましょう。

●十分な睡眠

3食のバランスの良い食事、免疫力が低下しないよう、規則正しい生活を送り、十分な睡眠をとり、バランスの良い食事を心がけましょう。

●3つの密を避ける

集団感染防止のためには、「換気が悪い密閉空間」「多数が集まる密集場所」「間近で会話や発声をする密接場面」の3つの密を避けることが重要です。

また、不要不急の外出を控えましょう。特に人混みや繁華街の接客を伴う飲食店への外出は避けましょう。

相談窓口を紹介します

感染の可能性がある人

次の症状により、新型コロナウイルスへの感染が心配な人は、直接医療機関へ行くことは控え、左記に相談ください。●風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く※解熱剤を飲み続けなければならぬ場合も同様です。

●強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。※高齢者や基礎疾患がある人、妊娠中の人は早めに連絡ください。

東部地区発熱・帰国者・接触相談センター(鳥取市保健所)
☎0857-22-5625
※休日・夜間窓口
☎0857-22-8111

不安やストレスを感じている人

感染拡大などによって、不安やストレスなどこころや体に様々な変化が起こりやすくなるのが予想されます。このような状態は誰にでも起こ

りうる正常な反応です。このため鳥取県では「こころの相談窓口」を設置しています。

こころの相談窓口
(平日8時30分～17時15分)
鳥取県立精神保健福祉センター
☎0857-21-3031
鳥取市保健所
☎0857-22-5616

ちょっとした不安・心配事について

本町でも新型コロナウイルスに関する相談窓口を開設しました。「新型コロナウイルスに関すること」「どこに相談したらいいのかわからない」などちょっとした不安、心配事についてはこちらに連絡ください。

新型コロナウイルスに関する相談窓口(保健センター福祉課)
☎75-4101
FAX 75-4110

