

新型ウイルス感染を防ぐために

Q. どうやって感染するの？

A. 飛沫感染 と 接触感染 の2つ

飛沫感染…感染した人のくしゃみや咳と一緒にウイルスを別の人が吸い込んでうつること



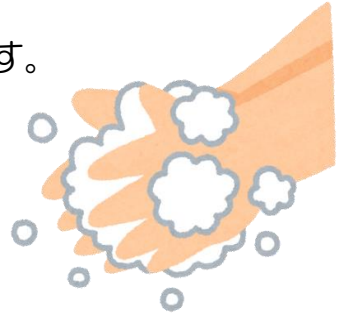
接触感染…感染した人のウイルスが付いたドアノブや手すりを別の人が触り、その手で目や口を触ってしまうことでうつること



★感染予防のポイント★

1. こまめに「手洗い」しましょう

自分の知らないうちに手にウイルスがついていることがあります。
家に帰った時、ごはんの前、トイレの後などに、せっけんを使って手を洗いましょう。



2. 咳エチケットを守りましょう

せきやくしゃみが出るときは、次のような咳エチケットを守りましょう。



3. 睡眠・食事をしっかりととりましょう

免疫力アップ



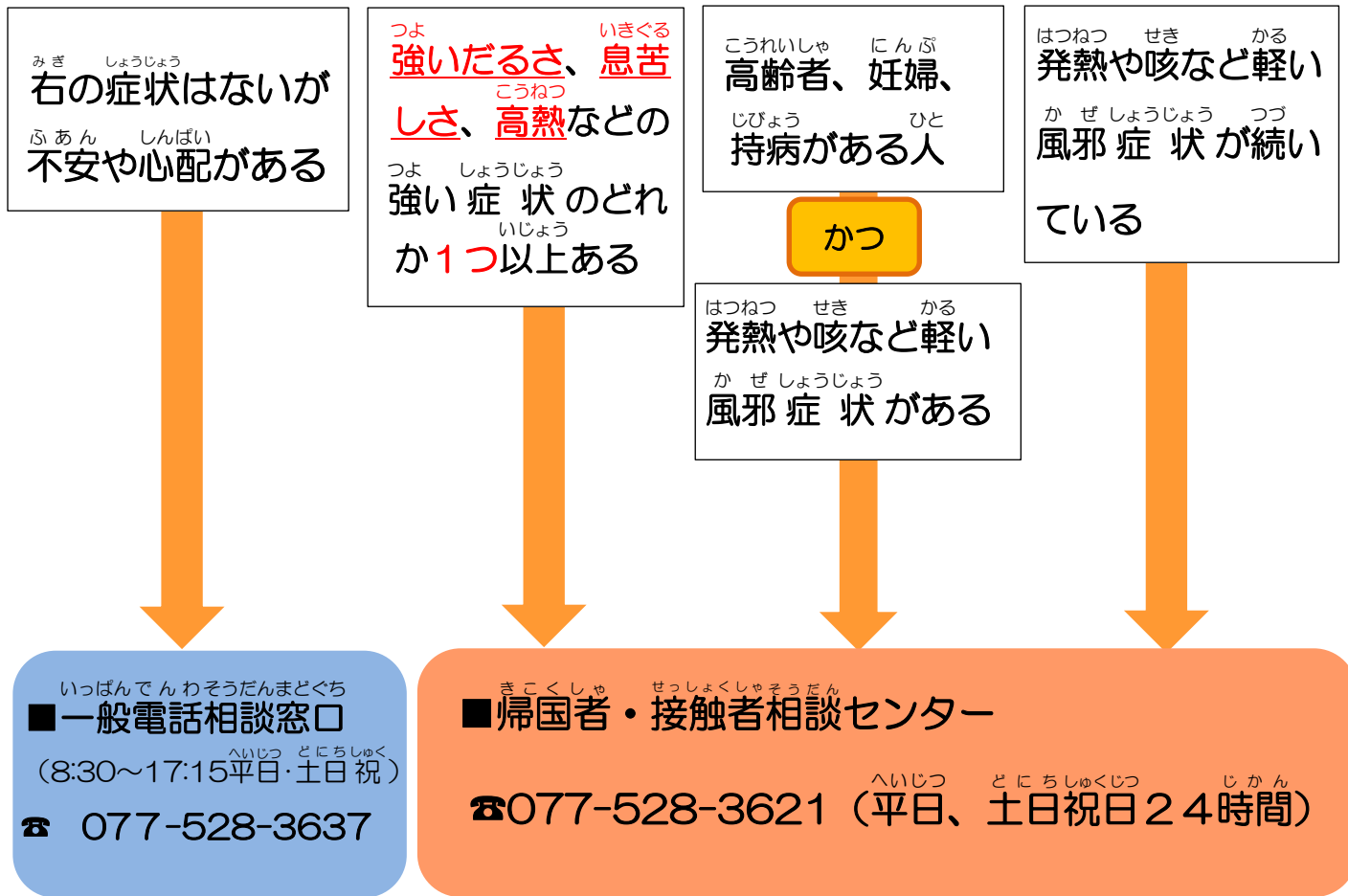
早寝・早起きを心がけましょう

好き嫌いなく何でも食べましょう



その他、こまめに窓を開け換気をしたり、人混みを避けましょう

新型コロナウイルス？と思った時の相談窓口



聴覚にしょうがいがあるなど電話での相談が難しい場合、FAX またはメールでご相談ください。

■帰国者・接触者相談センター…毎日・24時間 ■一般相談窓口…8:30~17:15 平日・土日祝

FAX 077-528-4865
メール corona - soudan@pref.shiga.lg.jp

困った時は一人で悩まず、相談支援専門員など、誰かに相談を！

詳しい情報は、下記のホームページにも掲載しています。
ぜひ、ご覧ください。



QRコード



URL <http://www.kohoku-kikan.jp/>

ながはままいばら 長浜米原しょうがい児者基幹相談調整センター
住所 長浜市高田町12-34 地域福祉センター内
TEL 0749-62-1804
FAX 0749-64-2240

参考：厚生労働省、滋賀県、長浜市ホームページ等

この情報は令和2年5月11日時点のものです