

感染予防のためにできること

手洗いをしっかり行おう

手に付着しているウイルスが約100万個と仮定した場合、せっけんやハンドソープを使って手洗いをを行うと、1回で数十個、2回で数個までウイルスの数を減らすことができます。

外出先から帰宅したときや食事の前後、咳やくしゃみ、鼻をかんだ時など、こまめな手洗いを心掛けましょう。

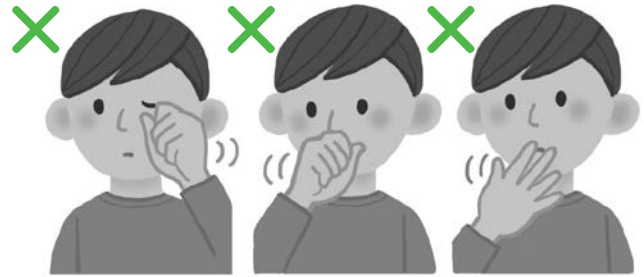
手洗いの効果

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
せっけんやハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回繰り返す	約0.0001% (数個)

顔を触らないようにしましょう

目や鼻、口などを触ると、手に付着したウイルスが粘膜を通じて体内に侵入し、感染につながる恐れがあります。

海外の研究では、人は1時間に23回も顔を触り、そのうち目や鼻、口などを触る回数は約44%となっています。なるべく顔を触らないようにしましょう。



咳エチケットを心掛けよう

外出時や会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用しましょう。

マスクをしていないときに咳やくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチ、袖で口を覆いましょう。手で押さえると、ウイルスが手に付着するので避けましょう。



新型コロナウイルス感染症に関する 心と体の相談窓口

新型コロナウイルス感染症に関することや、生活の変化による心と体の相談を受け付けています。一人で悩まずに相談してください。

感染が疑われる・感染の不安がある

強いだるさや息苦しさ、発熱などの症状が続く場合は相談してください。高齢者や妊婦、糖尿病・心不全・呼吸器疾患などの持病がある人は早めに相談しましょう。

●帰国者・接触者相談センター

☎0479-72-1281 (八日市場地域保健センター内)

時間/平日午前9時～午後5時

●千葉県コールセンター

☎0570-200613

時間/毎日24時間対応

●厚生労働省コールセンター

☎0120-565653

時間/毎日午前9時～午後9時

妊娠や育児のことで相談したい

●市健康管理課支援班(飯岡保健センター)

☎0479-57-3113

時間/平日午前8時30分～午後5時

配偶者などからのDVに悩んでいる

●DV相談+(プラス)

☎0120-279889

時間/毎日24時間対応

●全国共通電話相談ナビ(DV相談ナビ)

☎0570-055210

時間/毎日24時間対応

差別やいじめを受けた

●みんなの人権110番

☎0570-003110

時間/平日午前8時30分～午後5時15分

●子どもの人権110番

☎0120-007110

時間/平日午前8時30分～午後5時15分

●外国語人権相談ダイヤル

☎0570-090911

時間/平日午前9時～午後5時