

新型コロナウイルス感染予防

～「感染しない」「感染させない」ために
市民のみなさまが今できること～

不要不急の外出を避けましょう

次の症状がある方は、県の相談窓口にご相談ください。

- **息苦しさ**（呼吸困難）、強い**だるさ**（倦怠感）や**高熱等**の**強い症状**のいずれかがある
- **重症化しやすい方**(※)で、発熱や咳などの**比較的軽い風邪の症状**がある

※妊婦や高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方、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

- **上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合**

症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

宮城県の相談窓口（コールセンター）

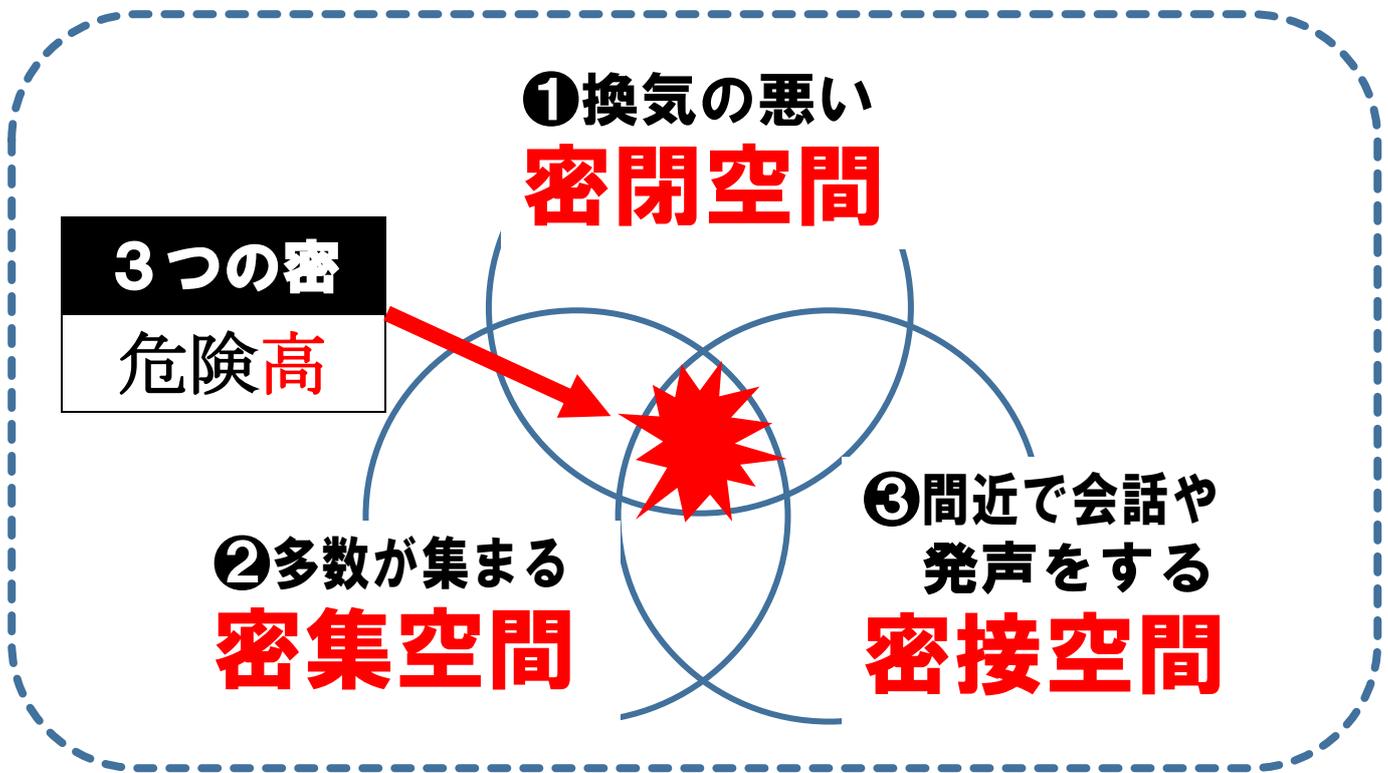
電話 **022-211-3883**

022-211-2882

受付時間：24時間（土日祝日も実施）

石巻市

3つの密を避けましょう



新型コロナウイルスへの対策として、集団の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないように工夫しましょう。

①換気の悪い 密閉空間



ポイント

日中はこまめに室内の換気（30分ごとに1回以上、窓や扉を数分程度開ける）

②多数が集まる 密集空間



ポイント

・人混みを避ける。
・呼気が激しくなる室内運動は避ける。

③間近で会話や 発声をする 密接空間



ポイント

近距離での会話、大きな声を出す、歌う等を避ける。

感染症対策の基本

正しい手の洗い方



① 流水でよく手をぬらした後、石鹸をつけ、手のひらをよくこすります。



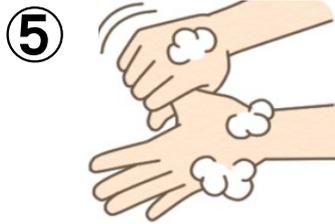
② 手の甲をのぼすようにこすります。



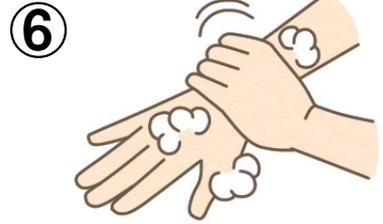
③ 指先・爪の間を念入りにこすります。



④ 指の間を洗います。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。



⑥ 手首も忘れずに洗います。

咳エチケット



マスクを着用する

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

・何もせずにくしゃみをする
・咳やくしゃみを手でおさえる



新型コロナウイルスの感染がご心配な方へ

直接 医療機関を受診されないようお願いします

病院を受診する前に、まずは**お電話でご相談**ください。

かかりつけ医が**いる**場合

かかりつけ医が**いない**場合

かかりつけの病院へ**電話相談**

県のコールセンターへ**電話相談**

022-211-3883

022-211-2882

※受診する際は、マスク着用や咳エチケットなど
感染予防対策をしてください。

がいこく かた そうだんまどぐち
外国の方の相談窓口 (うけつけじかん 受付時間：平日9:00~17:00)

がいこくじんそうだん
みやぎ外国人相談センター

Miyagi Support Center for Foreign Nationals

宮城外国人咨询中心

Trung tâm tư vấn cho người nước ngoài ở Miyagi.

TEL

022-275-9990

石巻市の健康相談窓口

(受付時間：平日8時30分~17時)

健康部健康推進課 95-1111 (内 2612、2420、2422)

河北総合支所保健福祉課 62-2117

雄勝総合支所保健福祉課 57-2113

河南総合支所保健福祉課 72-2094

桃生総合支所保健福祉課 76-2111

北上総合支所保健福祉課 67-2113

牡鹿総合支所保健福祉課 45-2113