

# 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 へいじつ 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	TEL 022-275-9990
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.	

## 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

# 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。

- 1 風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が  
4日以上続いている
- 2 強いだるさ（倦怠感）や  
息苦しさ（呼吸困難）がある

※高齢者や妊婦、基礎疾患のある方は1, 2の状態が2日程度続く場合

### 宮城県の相談窓口（コールセンター）

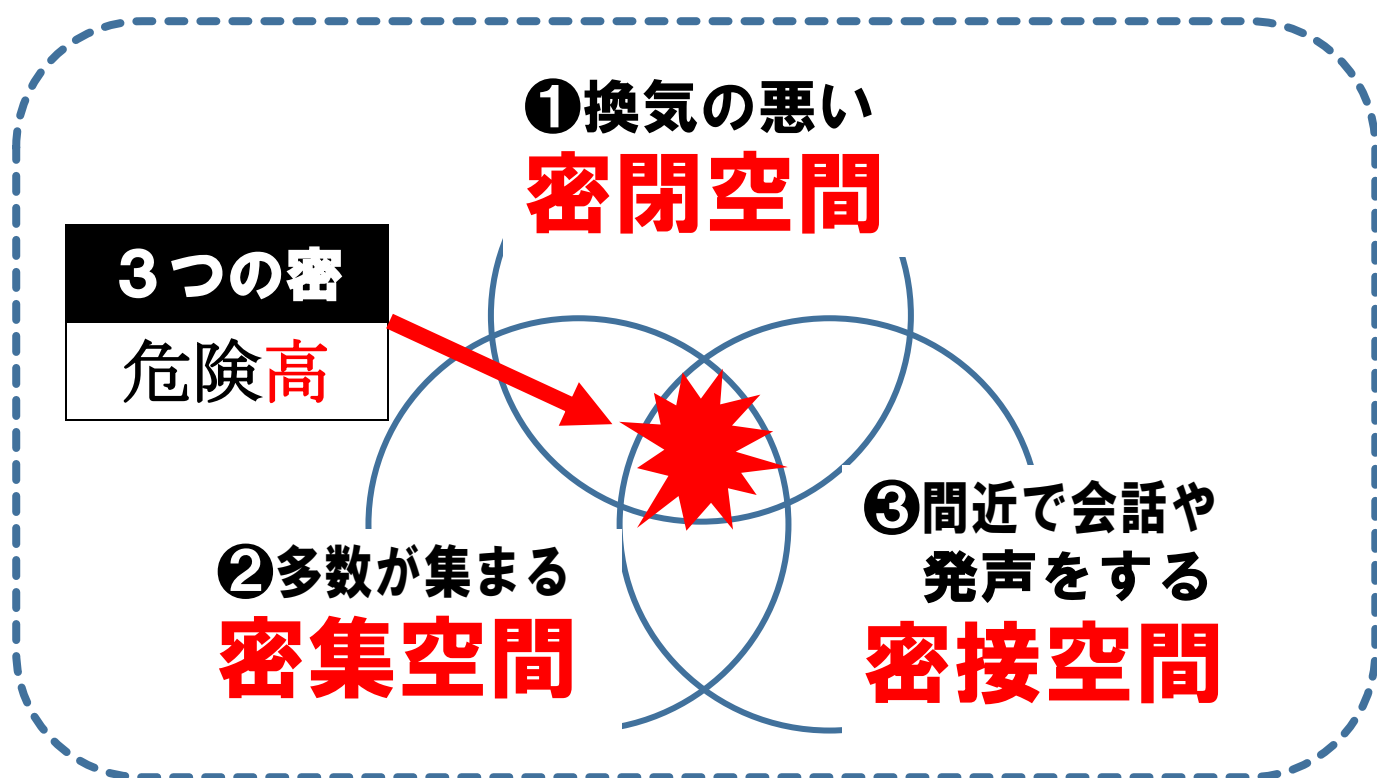
電話 **022-211-3883**

**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。



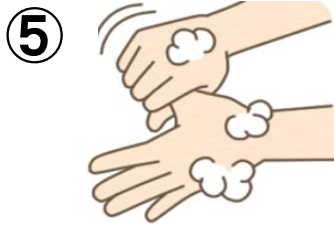
② 手の甲をのぼすようにこすります。



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

