

新型コロナウイルス感染症の 感染拡大防止にご協力ください

感染症対策を徹底し、もし発熱などの風邪症状がみられる場合には外出を自粛するなど、「かからない」「うつさない」対策をしましょう。

みどり市における新型コロナウイルス感染症の最新情報は、市ホームページをご覧ください。
問い合わせ先 対策本部事務局（健康管理課） ☎ (76) 2510



緊急事態宣言が 発令されました！！

—緊急事態宣言を受けての市民の皆さまへのお願い—

- ①手洗い、うがい、咳エチケットの徹底をしてください。
- ②不要不急の外出は控えてください。（生活必需品の買い物、仕事、通院は除く）
- ③感染リスクの高い3つの密が重なる条件を避けてください。
●密閉空間 ●密集場所 ●密接場面（下の図を参照）
- ④免疫を保つため、バランスの取れた食事、十分な睡眠、休養を心掛けてください。
- ⑤生活用品の過剰な買いだめは控えてください。

新型コロナウイルス感染症について

◆新型コロナウイルスとは

発熱やのどの痛み、長引く咳（1週間前後）、強いだるさ（倦怠感）を訴える人が多いことが特徴です。

特に、高齢者や持病（糖尿病、心不全・呼吸器疾患など）のある人は、重症化しやすい可能性があります。

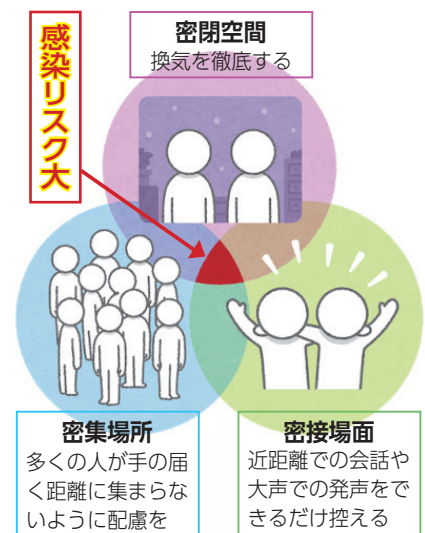
新型コロナウイルスは「飛沫感染」や「接触感染」により感染します。しばらくの間は、閉鎖した空間・近距離での大人数の会話などに注意が必要です。市民の皆さん（特に高齢者や持病のある人）は、できるだけ人混みを避けるなど、ご注意ください。

飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つば）などと一緒に放出されたウイルスを吸い込んで感染します。

接触感染

ウイルスが付いた場所や物に触れるとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。



感染しないための5つポイントと3つの咳エチケット

①小まめに手を洗う

外出先からの帰宅時や、調理の直後、食事前などに小まめに石けんで手を洗いましょう。



③健康管理

早寝早起きを心掛け、十分な睡眠をとりましょう。体内時計を整えるとストレス緩和にもなります。また、バランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めましょう。



④咳エチケット

咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻を押さえましょう。



②小まめな換気と適度な湿度を保つ

定期的に窓を開けましょう。また、乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。



⑤できる限り人混みを避ける

不要不急の外出は控えて、できる限り人混みの多い場所を避けましょう。屋内でお互いの距離が十分に確保できない状況で過ごすときはご注意ください。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

引用：厚生労働省



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

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
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

新型コロナウイルス感染症についての電話相談窓口

強いだるさ (倦怠感)

息苦しさ (呼吸困難)

すぐに
相談

37.5℃以上の発熱
風邪の症状

※解熱剤を飲み続けなければならないときを含む。

- ▶まずは家で安静にする
- ▶毎日体温を測り記録する

高齢者・妊婦
持病のある人
(糖尿病・心不全など)

2日以上
続いたら相談

4日以上
続いたら相談

群馬県
新型コロナウイルス
感染症コールセンター

●午前9時～午後9時
☎ 0570(082)820

●上記以外の時間
(県庁守衛室)
☎ 027(223)1111

●ファクスでの相談
FAX 027(223)7950