

新型

コロナウイルス



に感染しないようにするために

「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの感染症対策が重要

手洗い



- 外出先からの帰宅時、調理や食事前には、流水と石けんでこまめに手洗い。

マスク



- 咳エチケット（くしゃみや咳が出る時は人にむけてしない。マスクをする等。）

- 十分な休養とバランスのとれた食事。
- 部屋の適度な湿度（50～60%）の保持とこまめな換気。
- 人混みへの外出はひかえる。

「新型コロナウイルス感染症かな？」と思ったら

咳や発熱等の症状があり、新型コロナウイルスを疑う場合には、安房健康福祉センター、または厚生労働省や千葉県の相談窓口で電話で相談してください。

安房健康福祉センター ☎0470-22-4511 (9:00～17:00※土日祝日を除く)

厚生労働省電話相談窓口 ☎0120-565653 (9:00～21:00)

千葉県電話相談窓口 ☎043-223-2640 (9:00～17:00)

館山市健康課 ☎0470-23-3113