



外出控え



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

かんせん COVID-19 に感染しないために

しずおかけんせいぶほけんしよ
(静岡県西部保健所からのお知らせ)

かんせん ほうりつ しごと がっこう やす
COVID-19 に感染すると法律によって仕事や学校は休んでいただきます。

かんじゃ のうこうせつしよくしゃ しゅうかん しごと がっこう やす
患者の濃厚接触者となったときは、2週間、仕事や学校を休み、できるだけ

がいしゅつ
外出しないようにしていただきます。

ういるす くち はなおよめ からだ はい
ウイルスは、口、鼻及び目から身体に入ります。

COVID-19 からあなた自身とあなたの家族を守るためには、
ひとりひとりが、次のことに気をつけてください。

- ひと くち ういるす
1 人の口からウイルスをもらわないために
 - ひと はなし かなら ますく
・人と話をするときには、必ずマスクをつけること
 - ますく くち はな おお
・マスクは、口と鼻をすべて覆うこと
 - ますく はす た の ひと はなし
・マスクを外して食べたり飲んだりするときに、人と話をしないこと
(食事が終わってからマスクをして話をすること)
- ひと さわ ばしょ さわ ういるす
2 人が触る場所をあなたが触ることでウイルスをもらわないために
 - みせ はい みせ で どあ の ぶ かわ ひと さわ
・店に入るときや店から出るとき、ドアノブやつり革などほかの人が触
った場所を触ったとき、また、家に帰ったときは、アルコール等による
て しょうどく びょういじょう じかん せっけん て
手の消毒をするか、または、15秒以上の時間をかけて石鹸で手を
あら
洗うこと
- ひと いじょう きょり あ
3 人とは、1m以上の距離をあけて会うこと
- まど あ かんき よ
4 窓を開けるなどして換気を良くすること

COVID-19 について心配のある人は、次の電話番号で外国語で相談できます。
19言語で通訳がいます。お金はかかりません。毎日24時間対応です。

0120 - 997 - 479

はつねつとう しょうじょう で しごと がっこう やす
発熱等の症状が出たときは、仕事や学校を休み、

かかりつけ医のいる人

かかりつけ医に、行く前に電話する

かかりつけ医が、発熱

とうしんりょういりょうきかん
等診療医療機関

である場合は、医師の

しじ したが じゅしん
指示に従って、受診
する。

かかりつけ医が、発熱

とうしんりょういりょうきかん
等診療医療機関を

しょうかい ばあい
紹介する場合もあ

る。

かかりつけ医のいない人

はつねつとうじゅしんそうだんせんたー
発熱等受診相談センターに

でんわ ばんごう した
電話する(番号は下のとおり)

ちか はつねつとうしんりょういりょうきかん
近くの発熱等診療医療機関

しょうかい
を紹介される。

かなら い まえ でんわ はつねつ
必ず、行く前に電話して、発熱

とうしんりょういりょうきかん じゅしん
等診療医療機関を受診する。

しんりょうじょ い かなら ますく
* 診療所に行くときは、必ずマスクをしてください。

はつねつとうじゅしんそうだんせんたー でんわばんごう
発熱等受診相談センターの電話番号
どにしゅくじつ ふく じかんたいおう
(土日祝日も含め24時間対応)

050-5371-0561

しずおかしみん ばあい はままつしみん ばあい
* 静岡市民の場合は054-249-2221、浜松市民の場合は0120-368-567です。

【こちらの政府インターネットテレビの映像も見てください。】

ただ ますく つ かた
正しいマスクの着け方



ただ て あら かた
正しい手の洗い方



おおぜい おおごえ かいしよく
大勢、大声で会食しない



みなさま しょうほう おおぜい ひと つた
皆様のSNSなどのネットワークで、この情報を大勢の人に伝えてください。

しずおかけんせいふけんこうふくしせんたー せいふほけんしょ ちいきりょうか
静岡県西部健康福祉センター (西部保健所 地域医療課)

〒438-8622 しずおかけんいわたしみつけ
静岡県磐田市見付3599-4

でんわ
電話 0538-37-2793 FAX 0538-37-2224