



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ょ
(静岡県西部保健所からのお知らせ)

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。

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、できるだけ外出しないようにしていただきます。

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、一人一人が、次のことに気をつけてください。

- 人の口からウイルスをもらわないために
 - 人と話をするときは、必ずマスクをつけること
 - マスクは、口と鼻をすべて覆うこと
 - 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)
- 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
 - 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洗うこと
- 人とは、1m以上の距離をあけて会うこと
- 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