

# 新型コロナウイルス感染症に注意しましょう

新型コロナウイルス感染症の流行を早期に終息させるため、感染症の対策を知って予防し、ほかの人にうつさないための正しい対処をしましょう。

問 合 予防対策課感染症グループ ☎3579-2321

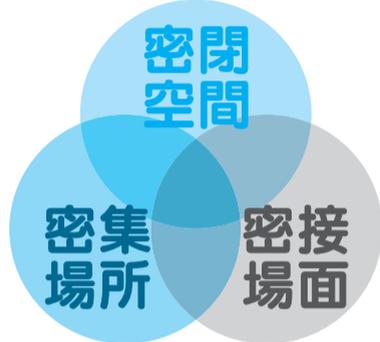
## 不要不急の外出を控えましょう

新型コロナウイルス感染症のオーバーシュート(感染者の爆発的な増加)を防ぐため、不要不急・夜間の外出を控えましょう。

また、クラスター(集団)の発生を防ぐため、「3つの密」が重ならないよう、工夫しましょう。

### 3つの「密」

- 換気の悪い密閉空間
- 多くの人の密集場所
- 近距離で会話・発声する密接場面



## 相談窓口

### 新型コロナ受診相談窓口

板橋区保健所内相談専用電話

☎6905 - 6367  
(平日、8時30分～17時)

都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター

☎5320 - 4592

(平日17時～翌朝9時、土曜・日曜・祝日は24時間)

### 新型コロナウイルス感染症に関する区民の相談窓口

- 板橋区各健康福祉センター(7面「健康ガイド」参照)
  - 東京都新型コロナコールセンター(9時～21時)…多言語(日本語・英語・中国語・韓国語)による相談 ☎0570-550571(ナビダイヤル)、聴覚障がいがある方の相談 ☎5388-1396
  - 新型コロナウイルスに係る厚生労働省電話相談窓口 ☎0120-565653(フリーダイヤル、9時～21時)
- ※相談窓口の電話番号は、変更する場合があります。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

## ◆◆◆◆◆ 板橋区医師会からのお願い ◆◆◆◆◆

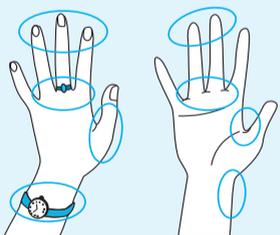
- 発熱・せきなどの体調不良を感じたら、まずは、かかりつけ医に電話で受診方法・家庭での過ごし方などをご相談ください
- 受診の際には、マスクを着用し、かかりつけ医から受診時間などの指定がある場合は、指定された時間に受診してください
- 受診相談の目安は、熱・せきが4日以上(基礎疾患がある方は2日以上)続く場合です。上記を満たさない場合でも、心配な方は電話で、かかりつけ医

- にご相談ください
- 一度受診したら、同じ医療機関で継続して受診してください。症状・診察所見の変化を的確に把握することができます
  - 新型コロナウイルスのPCR検査は、肺炎などの重症者から実施されます。軽症者には実施されない場合もありますので、ご了承ください
- ※感染への不安から適切な相談をせずに医療機関を受診することや、感染しやすい場所に外出することは避けてください。

## 3つのせきエチケット



## 正しい手の洗い方



### 手洗い前の注意点

- 爪は短く切りましょう
  - 時計・指輪をはずしましょう
- 汚れが残りやすいところ
- 指の先・間
  - 手首
  - 爪の間
  - 手のしわ
  - 親指の周り



1 水でよく手をぬらし、せっけんをつけてよく泡立てる



2 手の平と指の間をこする



3 手の甲と平を合わせてこする



4 手の平を爪の先でこする



5 親指をにぎってねじり洗いする



6 手首をつかんでねじり洗いし、泡を水で洗い流す

※手を洗えない場合は、手指消毒用アルコール製剤(エタノールなどを60～80%程度含むもの)による消毒も有効です。

## 区民の皆様へ

新型コロナウイルス感染症が拡大しています。

区民の皆様におかれましては、未知のウイルスへの不安や日常生活の制約などにより、心配な日々をお過ごしのことと思います。

区では、区民の皆様にご協力をいただきながら、生活への支援を含め、適切な対策に努めてまいります。

さらなる新型コロナウイルス感染症の拡大防止、終息のためには、感染症の特徴を理解し、正しい情報に基づいた行動をとることが大切です。

心を合わせてこの難局を克服していきましょう。

板橋区長

**坂本 健**



区施設の休業などの最新情報は、**区ホームページ**をご覧ください。

詳しくはこちらから▶



※4月1日時点の情報に基づき作成しています。