

# 感染症対策へのご協力をお願いいたします

以下のいずれかに該当する方は、施設への入館をご遠慮いただくか、職員に御相談ください。

- ①風邪の症状や**37.5度以上の発熱**がある方  
(解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です。)
- ②**強いだるさ**や、**息苦しさ**がある方

体調に不安がある方は専用窓口にご相談ください  
高岡厚生センター「帰国者・接触者相談センター」  
TEL：0766-26-8414

## 感染症対策の基本は

『手洗い』や『マスクの着用を含む咳エチケット』です

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

**外出先からの帰宅時**や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



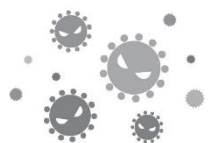
石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



### ■ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・**マスク**を着用します。
- ・ティッシュなどで**鼻と口を覆います**。
- ・とっさの時は**袖や上着の内側で覆います**。
- ・周囲の人から**なるべく離れます**。



### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



### 正しいマスクの着用



出典：首相官邸HPより