

新型コロナウイルス感染症 緊急事態宣言発令中!

全国に「緊急事態宣言」が発令され、さらに石川県は「特定警戒都道府県」に指定されました。改めて不要不急の外出自粛を徹底するようお願いします。今後も新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けて、市民の皆さま一人一人の、正確な情報に基づいた冷静な行動をお願いします。

不要不急の外出を控え、外出する時は3つの密(密閉・密集・密接)を避けましょう。

※対面で人と人との距離が近い接触(互いに手を伸ばしたら届く距離で2メートル程度)が一定時間以上続き、多くの人との間で交わされる環境は、感染のリスクが高くなります。

①換気の悪い
密閉空間

②多数が集まる
密集場所

③間近で会話や
発声をする
密接場面

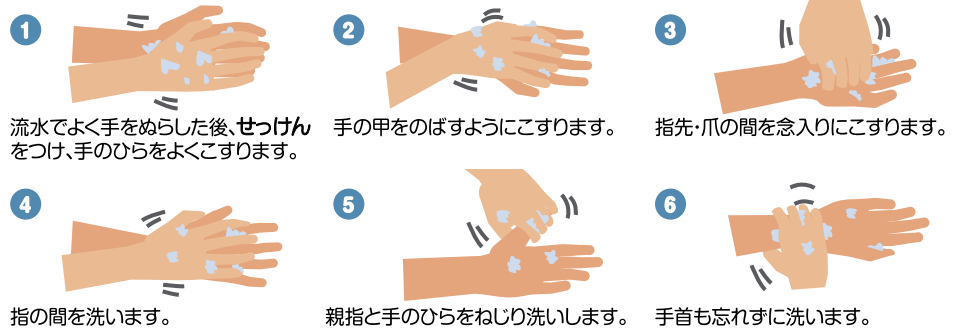
外出先からの帰宅時や食事の前など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方

・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



※せっけんやハンドソープで10秒ずつ洗った後、流水で15秒すすぐ。



① 流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこすります。

② 手の甲をのぼすようにこすります。

③ 指先・爪の間を念入りにこすります。

④ 指の間を洗います。

⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。

⑥ 手首も忘れずに洗います。

くしゃみや咳が出るときは、次のような咳エチケットを心掛けましょう。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでしましょう。



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

発熱などの風邪症状で不安があるときはまず、かかりつけ医に電話でご相談ください。

次の症状がある場合は帰国者・接触者相談センター☎ 53-2482 (能登中部保健福祉センター) にご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合
- ・強いだるさや息苦しさがある場合

※高齢の人、糖尿病、心不全、呼吸器疾患の基礎疾患がある人や透析している人などは、上の症状が2日以上続く場合「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

問 健康推進課 ☎ 53-3624

