

利尻町新型コロナウイルス感染症対策本部より、お知らせします。

新型コロナウイルスの予防と相談窓口について

日常生活で気を付けること

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や食事の前などにこまめに、石鹸やアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

咳などの症状がある場合には、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブ等を介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケット（①マスクの着用、②ハンカチ、ティッシュで口や鼻を覆う、③上着の内側や肘で覆う）を行ってください。

持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

次の症状がある方は、稚内保健所にご相談ください。

- ・ 風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。
- ・ 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

※ 高齢者や基礎疾患等がある方は、上の状態が2日程度続く場合

◆◆◆新型コロナウイルスに関する相談窓口 ◆◆◆

相談窓口	電話番号	開設時間
稚内保健所 健康推進課健康支援係	0162-33-3703	平日 8時45分～17時30分
北海道保健福祉部 健康安全局地域保健課	011-204-5020	平日 17時30分～21時00分 土日祝 9時00分～17時00分

○ その他、ご自身の症状に不安がある場合など、一般的なお問い合わせについても上記窓口へご相談ください。



感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む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。

①手洗い

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

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、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



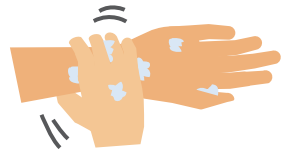
指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

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。

②咳エチケット

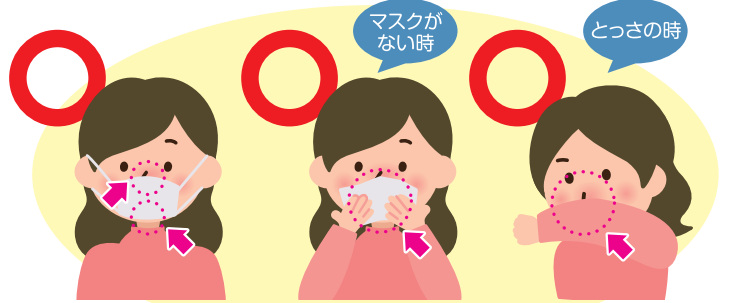
3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



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



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

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



新型コロナウイルスに関する相談窓口
稚内保健所 健康推進課健康支援係 0162-33-3703
北海道保健福祉部 健康安全局地域保健課 011-204-5020