

◆3つの密を避けましょう

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター（集団）の発生を防止することが重要です。日頃の生活で3つの密（密閉空間・密集場所・密接場面）が重ならないように工夫しましょう。

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



3つの条件がそろう場所がクラスター（集団）発生リスクが高い！

◆一般的な健康管理も大切です

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では、適度な湿度（50～60％）を保ちましょう。

◆新型コロナウイルスに関する相談窓口

内容	問合せ先	受付時間
総合相談窓口 (コールセンター)	南あわじ市コールセンター ☎ 38-6831	平日の8:30～17:15 ※5月2日～6日は開設
医療相談	兵庫県24時間対応コールセンター ☎ 078-362-9980	24時間受付
医療相談	洲本健康福祉事務所（健康管理課） ☎ 26-2062	平日の9:00～17:30
その他の相談	兵庫県緊急事態措置コールセンター ☎ 078-362-9921	平日の9:00～18:00
企業・事業者への融資等	市ホームページに企業・事業者向けの支援策を掲載しています。 右の二次元コードからご覧いただけます。 	

冷静かつ適切な対応を

医療従事者、患者関係者などに対するいわれなき風評被害を防止するため、憶測やデマなどに惑わされないよう冷静な対処をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の 拡大を防ぐために

図健康課 ☎ 43-5218

4月7日、国が新型コロナウイルス感染症にかかる緊急事態宣言を行い、兵庫県も緊急事態措置の実施区域となりました。淡路島内でも新型コロナウイルス感染者が確認されるなど、予断を許さない状況です。感染拡大を防止するため、一人ひとりが手洗い、咳エチケット、3つの密を避ける、不要不急の外出を控えるなどの対策を徹底していただくようお願いします。



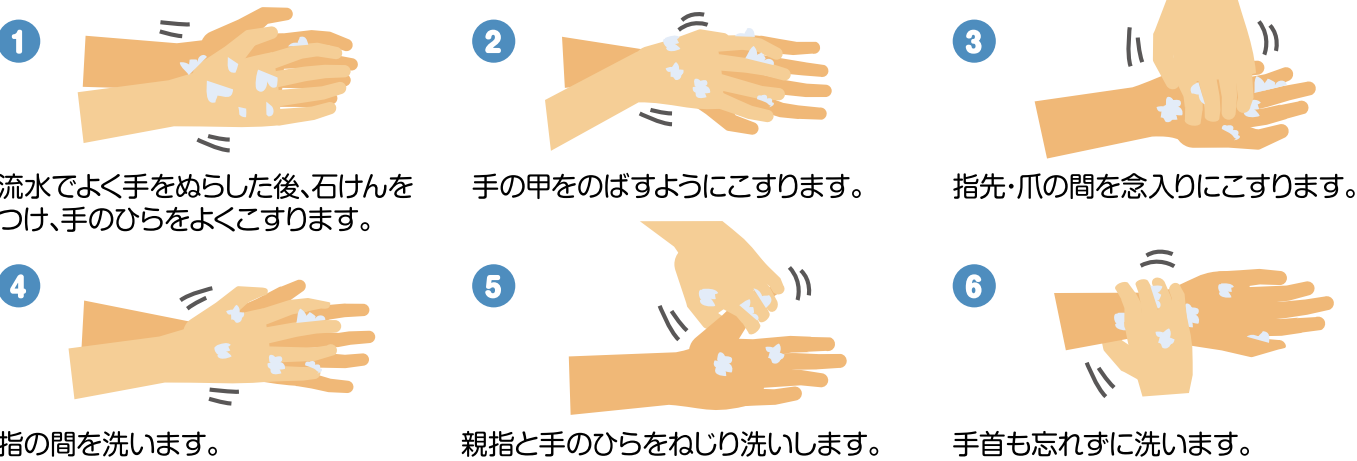
南あわじ市の対応や小中学校の休業などの最新情報は、市ホームページに掲載しています。

◆感染症対策の基本は「手洗い」・「咳エチケット」

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しょう。くしゃみや咳が出るときは、しぶきにウイルスを含んでいるかもしれません。職場や公共交通機関など、人の集まる場所では、咳エチケットを心がけましょう。

正しい手の洗い方

爪は短く切っておき、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

咳エチケット



気をつけましょう

- 発熱や風邪の症状がみられるときは、仕事などを休み、外出を控えてください。
- 新型コロナウイルス感染時には、嗅覚・味覚に異常がみられることがあるとのことですので、ご注意ください。
- 毎日の検温を行うなど、体調管理に努めましょう。自分が濃厚接触者となる可能性もありますので、体温や行動の記録をつけておくことをおすすめします。