

# 2020-2021年版 みんなで インフルエンザ&新型コロナを防ごう

～ こまめな手洗い、マスク着用を！ ～

## ◆日頃の予防策で、ウイルスの感染経路を断つ！

インフルエンザも新型コロナも予防の基本は同じです。

咳やくしゃみから飛び散ったウイルスを吸い込む「飛沫(ひまつ)感染」や、手に付いたウイルスが鼻や口を通過して体内に入る「接触感染」を防ぐことがポイントです。

一人一人が感染予防に努めましょう！

### ●「親しき仲にもマスクあり！」マスクを着用しましょう

人混みに出るときや会話をする際などはマスクを着用しましょう。



### ●こまめに手洗いをする

帰宅時、食事の前、咳やくしゃみを手で受けたときなど、手についたウイルスを洗い流しましょう。

薬用石けんや手指消毒薬は、感染予防に有効です。

#### 正しい手の洗い方



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。

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



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

出展：首相官邸ホームページ

(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>)

### ●換気をする

屋内では空気の入出口を2か所作り、空気の流れを作る工夫をするなど換気に努めましょう。

冬でも室温の下がらない範囲で常時窓を開けましょう(室温は18℃以上が目安です)。

### ●三密(密閉、密集、密室)を避ける

### ●普段から、栄養と睡眠を十分にとり、身体の抵抗力を高める

1日3食規則正しく食べ、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

適度な運動を習慣にして体力を高め、十分な休養で疲れを残さないようにしましょう。

## ◆感染予防に特に注意してほしい方

インフルエンザにかかると症状が重くなりやすいので、特にご注意ください。

- ・高齢の方※
- ・小学生以下のお子さん
- ・妊娠している方
- ・持病のある方(慢性閉塞性肺疾患(COPD)、ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など)

## ◆発熱等の症状が出たときは...

もしかして  
コロナかな？  
インフルかな？

### ●まずは、事前にかかりつけ医に連絡（電話、FAXなど）しましょう

受診の際は、事前に受診方法等を確認しましょう。

※医療機関によっては、感染防止対策として発熱患者を特定の時間帯や別の場所で診療するところもあります。事前に受診時の注意事項を確認してから受診しましょう

### ●受診の際は、マスクを着用し、できるだけ公共交通機関の利用を避けましょう

<相談先に迷う場合は「受診相談センター」にご相談を>

### ●かかりつけ医がないなど、相談先に迷う場合は、「受診相談センター」にご相談ください。

お近くの医療機関や受診の方法などをご案内します。

受付時間	連絡先		
9:00～17:15 ※土日祝日含む ※年末年始 (12/29～1/3)を除く	(電話) <b>0120-567-492</b> コロナ・至急に		
	(ファクシミリ) <b>0857-50-1033</b> ※土日祝日や夜間も送信できますが、お返事は翌日以降になります。		
上記以外の時間	東部地区	中部地区	西部地区
	(電話) 0857-22-8111	(電話) 0858-23-3135	(電話) 0859-31-0029

陽性者と接触歴があるかたや接触した可能性があるなどご心配な場合は、各地区の保健所(接触者等相談センター)にご相談ください。

地区	電話 (8:30～17:15)	ファクシミリ (平日8:30～17:15)
東部(鳥取市保健所内)	0857-22-5625	0857-20-3962
中部(倉吉保健所内)	0858-23-3135	0858-23-4803
西部(米子保健所内)	0859-31-0029	0859-34-1392

※ファクシミリについて、土日祝日や夜間も送信できますが、お返事は翌営業日以降になります。

## ◆予防や対処方法に関するお問合せ先

健康政策課 感染症・新型インフルエンザ対策室	電話 0857-26-7153	ファクシミリ 0857-26-8143
鳥取市保健所	電話 0857-30-8532	ファクシミリ 0857-22-3962
中部総合事務所福祉保健局(倉吉保健所)	電話 0858-23-3145	ファクシミリ 0858-23-4803
西部総合事務所福祉保健局(米子保健所)	電話 0859-31-9317	ファクシミリ 0859-34-1392

※受付時間: 平日(月～金)午前8時30分～午後5時15分

鳥取県  
新型コロナウイルス感染症特設サイト



鳥取県の  
インフルエンザ対策



鳥 取 県

