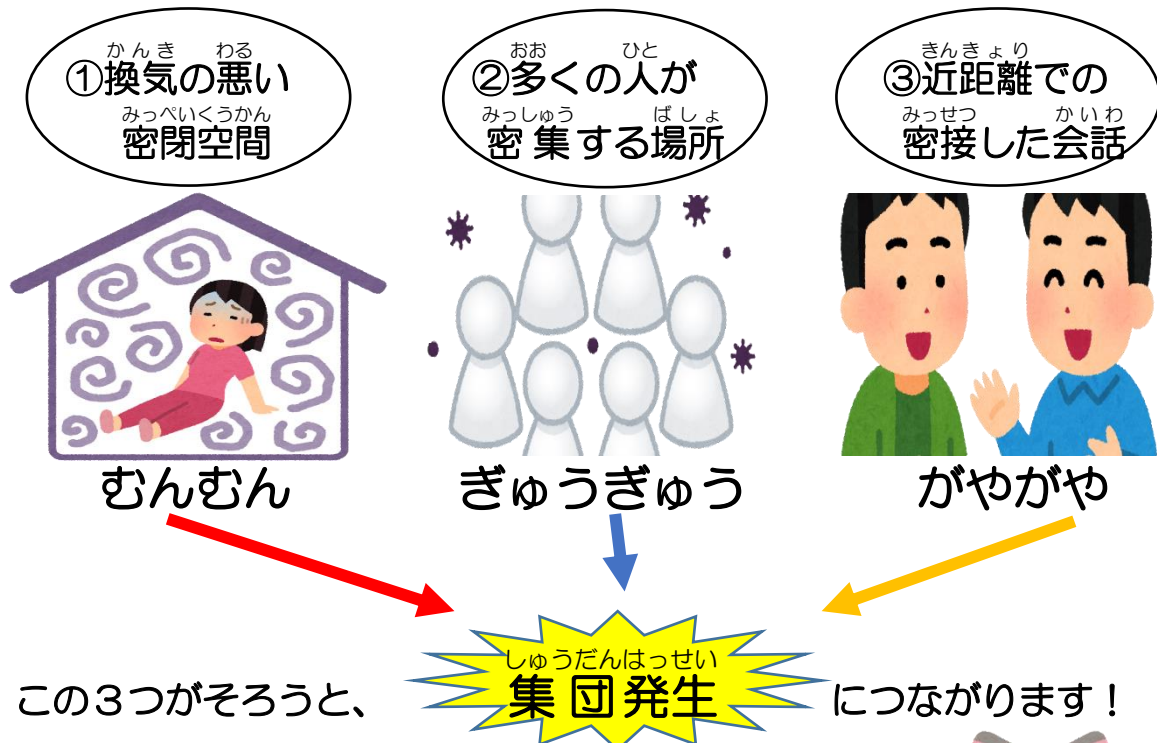


感染症にかからないために…やめよう！3密



自分も、まわりの人を守るために

①手洗い・うがいをしっかりする！

食事の前や外出後は、せっけんで30秒、しっかり手あらいをしましょう。

②換気をする！

「悶々」状態を作らないように、部屋の窓やドアを開けて換気しましょう。気温に応じて調節できるように、衣服も考えましょう。

③外出はひかえる！マスクをする！

なるべく外出はひかえましょう。外出するときには、自分や周りの人を守るためにもマスクをつけましょう。

④無理をしない！

体調が良くないと感じたらむりをせずお家でゆっくり休みましょう。体調の変化を知るためにも、毎日体温を測り、健康観察をしっかりとしましょう。



基本は、病気に負けない体づくり！

健康な体づくりのためには、規則正しい生活を送ることが重要です。学校があるときと同じように、早寝・早起き・朝ごはんの生活を続けましょう！運動も大事です。お家でできる運動やリラックス方法などについては、また、保健だよりでお知らせします。

新型コロナウイルスに係る電話相談窓口

★厚生労働省の電話相談窓口

電話番号 0120-565653
受付時間 9~21時

★東京都の電話相談窓口

電話番号 0570-550571
受付時間 9~21時



★渋谷区 新型コロナ受診相談窓口（※帰国者・接触者電話相談センター）

（※注）一般相談窓口ではありません。

（※注）次の症状があり、新型コロナウイルス感染症を疑われる方は、同相談窓口にご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。（注）解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます。
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。（注）高齢者や基礎疾患等のある人は、上の状態が2日程度続く場合はご相談ください。

相談窓口でご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「新型コロナ外来」をご紹介します。マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

受付時間	電話番号
平日：8時30分～17時15分	03-3463-3650
平日：17時～翌9時 土曜日・日曜日・祝日：終日	03-5320-4592



【参考：渋谷区ホームページ】