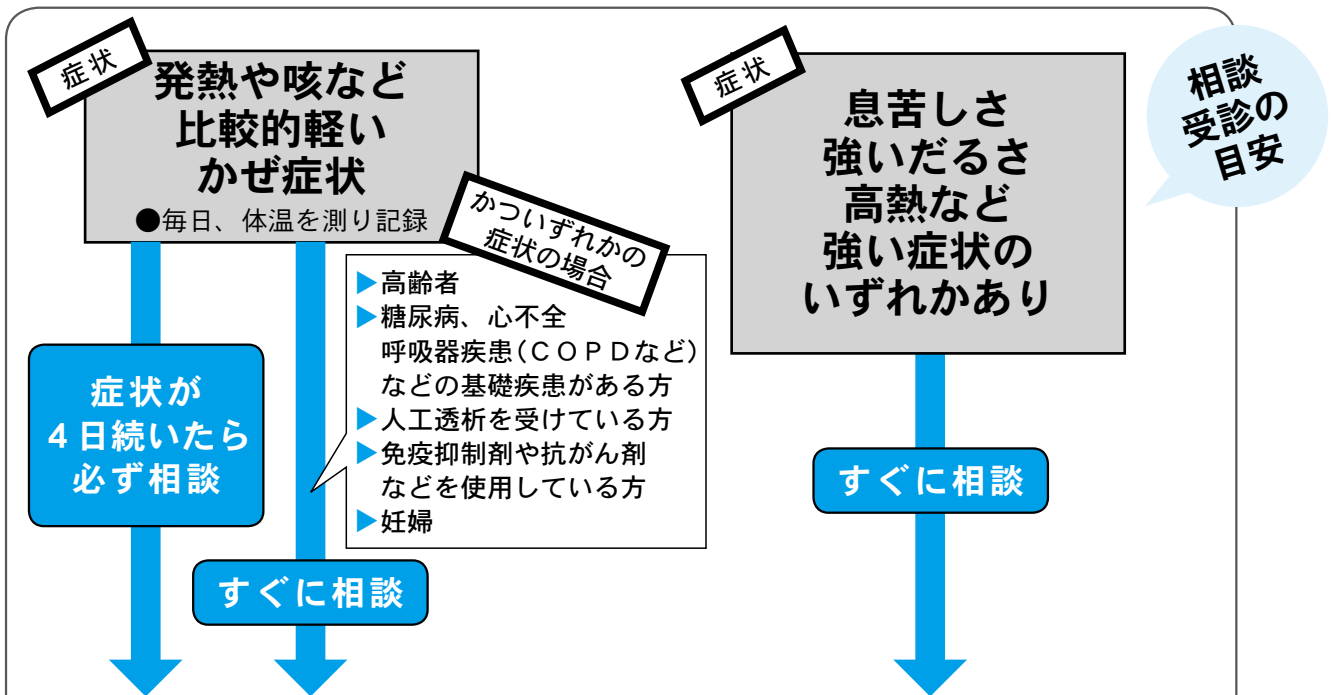


かからない、うつさない、いのちを守る行動を！

次の症状がみられたらご相談ください



新型コロナウイルス感染症の相談窓口について

**栃木県新型コロナウイルスコールセンター**  
☎0570(052)092 (24時間対応)

聴覚障がいなどのある方の相談窓口について

▶平日＝午前8時30分～午後8時 FAX028(623)3052

▶夜間・休日＝FAX028(623)2527

※発熱などで医療機関を受診する場合は、必ず事前に医療機関に連絡をしてから受診してください

**栃木県新型コロナウイルス施設・生活相談センター**

新しい生活様式および施設に応じた感染防止対策に関する相談や各種  
相談窓口の案内などに対応します

▶平日＝午前9時～午後5時 ☎028(623)2826

**栃木県に住む外国人のための新型コロナウイルス相談ホットライン**  
Coronavirus Hotline for Tochigi Foreign Residents

▶24時間(hour)対応＝☎028(678)8282

※状況により対応が変更になる場合があります(5月13日現在)



## 感染防止の3つの基本

### 密閉・密集・密接を避ける



- ・人との間隔はできるだけ2m空ける
- ・会話は可能なかぎり真正面を避ける

### こまめな手洗い



- ・手洗いは水と石けんで30秒程度、丁寧に洗う

### 咳エチケットの徹底

#### とっさのとき

そでで口・鼻をおおう



#### マスクがないとき

ハンカチなどでおおう



- ・会話をするときなどは、症状がなくてもマスクを着用

## 日常生活の各場面別生活様式

### 買い物

- ・通販、電子決済の利用
- ・一人ですいた時間に

### 公共交通機関の利用

- ・混んでいる時間帯は避ける
- ・徒歩や自転車の利用

### 食事

- ・持ち帰りや出前の利用
- ・対面ではなく横並びで
- ・大皿は避けて
- ・会話は控えめに

### 冠婚葬祭などの行事

- ・大人数で会食しない
- ・かぜの症状があるときは参加しない

### 娯楽、スポーツなど

- ・公園はすいた時間と場所を選ぶ
- ・散歩、ジョギングは少人数で
- ・自宅で筋トレ、ストレッチ

### 密を避けて運動しましょう！

体操の詳細をホームページで紹介していますので、参考にしてください。

### 体操の一例



## 移動に関する感染対策

- ・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- ・発症したときのため、誰とどこであったかをメモする

## 働き方の新しいスタイル

- ・テレワークやローテーション勤務
- ・時差出勤
- ・会議はオンライン
- ・発熱などの症状のある人の出勤自粛

■問合せ＝感染症対策室☎(25)8131 FAX(20)3032

