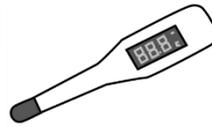


家庭学習日が続きます。不要不急の外出を避け、感染症予防に努めましょう。

新型コロナウイルスやインフルエンザ予防に心がけてほしいこと

### その① 毎朝、自分自身の健康観察をする



\*37.5度以上の発熱が  
4日以上続く場合は  
相談窓口(下記)に電話する。

風邪症状(咳・のどの痛み等)がある場合は熱がなくても自宅休養しましょう

### その② 人混みを避ける ←ショッピングセンターなどは特に注意!



### その③ 積極的に手を洗う

特に帰宅後や食事の前後は必ず! 15~30秒以上かけて丁寧に洗いましょう

### その④ 咳エチケットを心がける

### その⑤ 十分な睡眠をとる・栄養のある食事をとる

免疫力を高めるために生活リズムを整えましょう。



相談窓口について・・・現在まだ検査可能な医療機関が限定されています。まずは相談を。

☆新型コロナウイルス感染症についての不安や質問は

「岡山県新型コロナウイルス感染症電話相談窓口」 (086) 226-7877

平日9時~21時 土日祝日 9時~17時

☆感染が疑われる場合は

「帰国者・接触者相談センター(各保健所・支所別に設置されています)」

岡山市の場合:(086) 803-1360

倉敷市の場合:(086) 434-9810



★情報は随時更新されます。詳しくは厚生労働省HPをご確認ください。