

ストップ！ 新型コロナウイルス！

外出後や食事前に**手洗い**をしましょう

石けんをつけ、

- ・手のひら
- ・指先と指の間、
- ・爪
- ・手首も忘れず！

よくこすり、洗います。



十分に水で流します。

咳エチケットを心がけましょう



ティッシュ・ハンカチ・マスク
などで口や鼻を覆う



とっさの時は腕で
口や鼻を覆う

規則正しい生活をし、**免疫力**を高めましょう

バランスの良い食事と十分な睡眠や休養が大切です

正確な情報を入手し、**冷静に対応**しましょう

QRコードを読み込むと、厚生労働省の
「新型コロナウイルス感染症について」の
ページにアクセスできます。

厚生労働省の電話相談窓口 電話番号

0120-565653 (フリーダイヤル)

※受付時間：9時～21時（土日・祝日も実施）

作成：戸田市福祉保健センター

