

すこやか

令和2年2月28日
高郷中学校
No.13

ただしく恐れて感染症から自分を守ろう

連日のニュースで報道されているように、新型コロナウイルスによる感染拡大が問題になっています。一人一人が意識をもって予防に努めた生活をしましょう！

①感染経路の遮断（手洗い・マスク・うがい）

②抵抗力を高める（栄養・睡眠・運動）

③感染源からの回避（不要な外出を控える）

「先手」が大事！できることを続けましょう！



石けんでの
手洗い



アルコールで
手指消毒



十分な
睡眠



マスク &
咳エチケット



適度な運動
目鼻口を
触らない



正しい情報で
行動する

<喜多方市 HP より>

次の症状がある方は、帰国者・接触者相談センター（会津保健所）（0242-29-5203）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（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます）

なお、現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多い状況であり、インフルエンザ等の心配があるときには、通常と同様にかかりつけ医等にご相談ください。

その他、ご自身の症状に不安がある場合など、一般的なお問い合わせについては、次の窓口にご相談ください。

■市では、新型コロナウイルス感染症相談専用ダイヤルを開設しました。

喜多方市新型コロナウイルス感染症相談専用ダイヤル(コールセンター)

電話 0241-23-5027（平日のみ 8時30分～18時00分）

3年生は入試目前ですね。心と体を整えて頑張ってください！