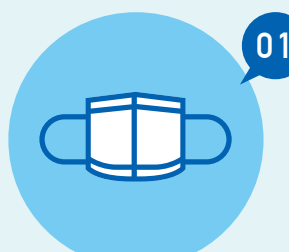


市民の皆さんへ

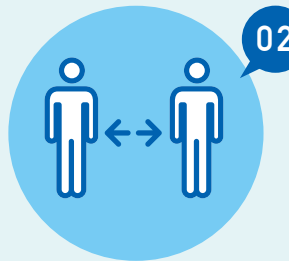
新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために

あなたとあなたの大切な人を守る

# 5つの行動目標



01 外出するときはマスクの着用



02 人との距離をしっかりと確保(できれば2メートル)



03 小まめに手洗い



04 発症した時のために自分の行動をしっかりと記録



05 発熱等があるときは事前に電話をしてから病院に行く

新型コロナウイルス感染症対策室 ☎0570・093・567  
 新型コロナウイルス感染症との長期間の闘いに備えるため、今後も一丸となって感染拡大防止のための取り組みを進めていく必要があります。感染拡大を防ぎ、皆さんの命と、大切な人の命を守るため、この5つの行動目標に取り組みしましょう。

## 咳エチケットによる予防

感染者の咳やくしゃみ、つばとともに放出されたウイルスを他者が口や鼻から吸い込むことで、飛沫感染が広がる可能性があります(飛沫は1〜2メートル飛ぶと言われています)。この飛沫感染を防ぐためにも、何もせずに咳やくしゃみをしたり、咳やくしゃみを手で押さえたりせずに、次の3つの咳エチケットを実践することが必要です。

### 3つの咳エチケット

- ① マスクを着用する
- ② マスクがないときは、ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う
- ③ マスクがなく、とっさのときは袖で口・鼻を覆う

### 正しいマスクのつけ方

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う



## 手洗いによる予防

手洗いは接触感染を予防するのに効果がありますが、さっと洗っただけでは、爪の間や手のしわ、指紋の間についていたウイルスが水分で浮き出て、手のひらにウイルスが広がってしまいます。正しい手洗いの方法を知り、実践できるようにしましょう。

- 手のひらだけでなく、手の甲、手首、指先、細菌が残りやすい爪の間、指の間、親指の付け根も洗う。
- 洗い終わったら、清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどでよくふき取って乾かす。ハンカチは共用しない。

また、「粘膜からウイルス感染してしまうので、手にウイルスがついた状態で口や鼻を触らない」「爪を短く切り、清潔にしておく」ということも必要です。

### 手洗いの効果(イメージ図)



(参考文献) 森功次他:感染症学雑誌、80:496-500,2006

## 国民健康保険料・介護保険料の減免制度ができました

新型コロナウイルス感染症の影響で、事業収入などが減少して国民健康保険料や介護保険料の納付が困難になった人は、申請により保険料を減免できる場合があります。詳細は、左記相談窓口へ☎を。

### ● 国民健康保険料に関すること

相談窓口	
☎ 各区役所国保年金課	
● 門司区	☎331・1832
● 小倉北区	☎582・3402
● 小倉南区	☎951・4118
● 若松区	☎761・5951
● 八幡東区	☎671・2859
● 八幡西区	☎642・1331
● 戸畑区	☎881・2391

担保健福祉局保険年金課 ☎582・2415

### ● 介護保険料に関すること

相談窓口	
☎ 各区役所保健福祉課	
● 門司区	☎331・1894
● 小倉北区	☎582・3433
● 小倉南区	☎951・4127
● 若松区	☎761・4046
● 八幡東区	☎671・6885
● 八幡西区	☎642・1446
● 戸畑区	☎871・4527

担保健福祉局介護保険課 ☎582・2771

## 児童・生徒に1人1台端末を整備します

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、オンライン授業などの必要性が高まっていることを踏まえ、今年度中に市立小・中学校、特別支援学校の児童・生徒1人1台の端末を整備します。本市では、ICT(情報通信技術)の活用により、全ての子どもの学びの環境を保障する取り組みを今後も進めていきます。



☎ 教育委員会学事課 ☎582・2378