

正しい感染症対策をしましょう

正しい感染症対策はできていますか？正しい方法で行わないと十分な感染症予防ができません。
これまでの感染症対策を見直し、正しい感染症予防に取り組みましょう。

正しい手洗いの方法

手洗いの前に、爪は短く切り、
時計や指輪は外しておきましょう。

- ① 流水でよく手をぬらし、石けんを手のひらにつけよくこすります。
- ② 手の甲を伸ばすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオル等でよくふき取って乾かしましょう。

咳エチケットを守りましょう

できるだけ密着させる

口と鼻をしっかりと覆う

マスクがない場合は、ティッシュや腕で口と鼻を覆うようにしましょう。

接触確認アプリの活用を

自分をまもり、大切な人をまもり、地域と社会をまもるために接触確認アプリをインストールしましょう。このアプリでは、新型コロナウイルス感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができます。



腸内環境を整えて免疫力を高めましょう！

腸には、免疫の働きをつかさどる免疫細胞の60～70%が集まっているといわれており、腸内環境をよくすることで、免疫力を高めることができます。



＜腸によい食品＞
発酵食品（ヨーグルト、納豆、キムチなど）
食物繊維（穀類、いも類、豆類、野菜、海藻など）

バランスの良い食事が基本です。
色々な食品を食べるようにしましょう♪



発熱等の症状があるときの相談・受診方法

かかりつけ医等の地域で身近な医療機関に
電話相談をする



検査・診療が
できる場合

医療機関を受診

検査・診療が
できない場合

右記に電話相談し、診療・検査が可能な医療機関の案内を受けた後、医療機関に電話相談したうえで受診

■相談する医療機関に困った場合

- ① 宗像・遠賀保健福祉環境事務所
☎36-6098
 - ② 福岡県保健所夜間休日緊急連絡先
☎092-643-3288 (24時間)
- ※②では新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談も対応

問い合わせ先: 宗像市役所 健康課
高齢者支援課

☎36-1187
☎36-1285