



# 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

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)