

# 岩手県にお住いの皆さまへ

## ～家庭内でご注意いただきたいこと～

### 1 基本的な感染対策

- こまめな**手洗い・消毒**を行いましょよう  
洗っていない手で目や鼻、口などを触らないように気をつける。
- 定期的に**換気**を行いましょよう  
リビングなどの共有スペースの窓を定期的に換気するよう心掛ける。
- 咳エチケット**を行いましょよう  
ひじなどで口を覆い、手を使わないように気をつける。



### 2 日常生活を営む上での注意事項

- 毎朝の体温測定、健康チェック**を行いましょよう
- 家庭内に、**高齢者**や**持病のある方**がいる際には、**体調管理をより厳重**に行いましょよう
- 食事の際は、**大皿は避けて、料理は個々に分けましょよう**
- 買い物の際は、1人または少人数で空いた時間にしましょよう
- 公共交通機関を利用する際は、混んでいる時間帯は避けましょよう



### 発熱等体調の悪い場合には

24時間電話対応している帰国者・接触者相談センター又は医療機関への相談をお願いします。

- 帰国者・接触者相談センター（24時間全日（土日・祝日を含む））



019-651-3175 (FAX : 019-626-0837)