

発熱などの症状がある場合は  
**受診の前に医療機関へ  
 電話で相談**

他の患者や医療従事者などへの感染防止のため、医療機関に直接行かないでください。  
 診察の時間帯などを分けている場合がありますので、事前に受診方法を確認してください。

埼玉県指定診療・検査医療機関\*の一覧はホームページに掲載予定です。



\*新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなど発熱患者等の診療・検査を行う医療機関



相談する医療機関に迷う時は…

**受診・相談センター**

TEL 048-762-8026 FAX 048-816-5801

【受付時間外は県民サポートセンター】

TEL 0570-783-770(24時間) FAX 048-830-4808



詳しくは市ホームページを  
 ご覧ください。



See here for multilingual information  
 and hotlines on COVID-19.



# 感染症 予防!

## あなたがかからない うつさないために

### こまめな手洗い

#### ●石けんと流水で丁寧に洗う

#### 5つのタイミング

- ① 公共の場所から帰った時
- ② 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ③ ご飯を食べる前と後
- ④ 病気の人のケアをした時
- ⑤ 外にあるものに触った時



30秒を  
目安に

#### マスクがない時



マスク



ティッシュ・ハンカチ

#### とっさの時



上着の内側や袖

### マスクの着用

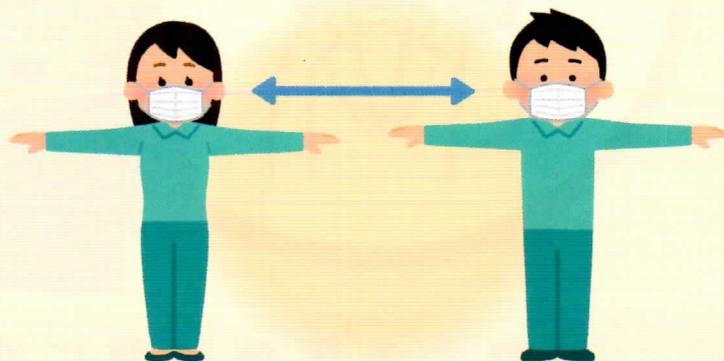
#### ●咳エチケットを守る

咳やくしゃみをする時は、マスクやティッシュ、ハンカチ、上着の内側や袖などを使って口や鼻を覆う

### 3つの密を避ける

#### ●「密閉」「密集」「密接」の回避

- 窓やドアを開けてこまめに換気を
- 互いに手を広げた時に、周りの人と触れ合わない距離が目安
- 十分な間隔がとれない時は、マスクの着用を



### 懇親会などが増える季節に ～会食の際の注意点～

大人数または長時間の飲食や飲酒を伴う懇親会などは、感染リスクが高まります。次のことに注意しましょう。



#### ・飲酒をする際は

- ① 少人数・短時間で
- ② なるべく普段一緒にいる人と
- ③ 深酒・はしご酒などはひかえ、適度な酒量で

- ・ 箸やコップは使い回さず、一人ひとりで
- ・ 斜め向かいに座る（正面や真横はなるべく避ける）
- ・ 会話をする時はなるべくマスク着用で
- ・ 適切な換気など感染症対策をしているお店で
- ・ 体調が悪い人は参加しない

