

# 冬の ウイルス 感染症対策

換気・マスク・密を避ける

宗像市健康課 ☎0940-36-1187

## 換気と加湿

寒くても換気を忘れずに

常時ドアや窓を開けるか定期的に大きく空気を入れ替える。複数のドアや窓がある場合は対面方向にあるものを開けるとより効果的。部屋を加湿し湿度を保つのもオススメです。



1

## マスクの着用

つけている「つもり」になっているマスク

会話に夢中になって、ついマスクを外していませんか？ 近距離や対面での会話は感染リスクが高まります。休憩室・喫煙室・更衣室など居場所が切り替わる際は要注意。車やバスなど交通機関で移動する車内でも気をつけましょう。

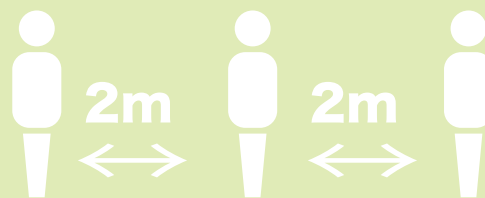


2

## 密を避ける

歓送迎会や花見など季節のイベントも気を抜かず

大人数、長時間、飲食を伴う会食等は感染リスクが高まります。気分が高揚すると大声になり飛沫が飛びやすくなることもあります。会食は予め終わりの時間を決め短時間で切り上げたり、催事は人混みを避けた日程や時間帯を。



3

## 発熱などの症状がある場合は、電話相談を。

かかりつけ医がある人は、まずかかりつけ医に電話で相談を。かかりつけ医がいなかったり、相談する医療機関に迷ったら、下記に電話で相談をしてください。

「突然の激しい頭痛」「急な息切れ」「呼吸困難」など、緊急度が高いと思われる場合は、迷わずに119番通報を。

### 新型コロナウイルス感染症専用電話相談

宗像・遠賀保健福祉環境事務所

平日(月～金)の8:30～17:00

☎ 36-6098

土・日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)  
平日(月～金)の夜間 17:00～翌日 8:30

☎ 092-643-3288

### ケガや病気で心配な時は。

高齢者や一般成人 24時間 365日(年中無休)

福岡県救急電話相談 ..... #7119

一般の成人や子どもの救急相談も可

短縮ダイヤルでつながらない場合は、☎092-471-0099  
(福岡県救急医療情報センター)

### 小児・子ども

福岡県小児救急医療電話相談 ... #8000

【受付時間】 平日 19時から翌朝7時まで  
土曜 12時から翌朝7時まで  
日祝 7時から翌朝7時まで