



枚方市

新型コロナウイルス

電話相談窓口

(コールセンター)

電 話 072-841-1253

ファクス 072-841-2470

開設時間：午前9時～午後5時30分

(土・日・祝日を除く)

夜間、休日については、次のコールセンターが利用可能です。

○ひらかた健康ホットライン 24(開設時間：24時間)

電話：0120-513-080 (※枚方市民のための相談ダイヤルです。)

○大阪府相談窓口(開設時間：午前9時～午後6時)

電話：06-6944-8197 ファクス：06-6944-7579

○厚生労働省 電話相談窓口(開設時間：午前9時～午後9時)

電話：03-3595-2285

⚠ 咳エチケット違反してませんか？

咳やくしゃみを手でおさえる



咳やくしゃみを手でおさえると、その手にウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があり、他の人に病気をうつす可能性があります。

他人への感染を防ぐため、咳エチケットを行きましょう。

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

① マスクがない時



① マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

鼻から顎までを覆い、隙間がないようにつけましょう。



② ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

ティッシュ:使ったらすぐにゴミ箱に捨てましょう。
ハンカチ:使ったらなるべく早く洗いましょう。

① とっさの時



③ 袖で口・鼻を覆う

マスクやティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

こまめに手を洗うことでも病原体が拡がらないようにすることができます。

咳エチケット解説

厚生労働省 咳エチケット



バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用になれます。



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare
© 読山創・読山社 / 「読山の巨人」 新刊委員会

手洗い前のチェックポイント

- ・爪は短く切っていますか？
- ・時計や指輪をはずしていますか？

洗い残しが起こりやすい部位



手の甲



手のひら

- ・指先や爪の間
- ・指の間、親指の周り
- ・手首
- ・手のしわ

手 洗 い の 手 順

* ①～⑥で30秒が目安です。

1



石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をの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。

7

その後、十分に水で流しペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。