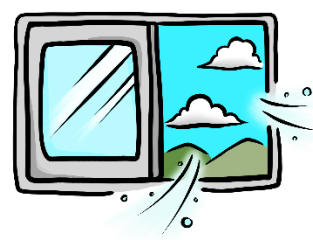


宮古市にお住まいのみなさまへ ～家庭内で取り組んでほしいこと～

基本的な感染症対策を徹底しましょう

- こまめに**手洗い・消毒**を行いましょう
- 定期的に**換気**を行い、部屋の**湿度を調整**しましょう
- **毎朝の体温測定、健康チェック**を行いましょう
- **咳エチケット**を行いましょう



日常生活での注意事項

- **高齢者**や**持病のある方**がいる家庭では、**体調管理をより厳重**に行いましょう
- 食事の際は、**大皿は避け、料理は個々に分け**ましょう
- 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う



症状がある方は、まずは電話でのご相談をお願いします

- ① かかりつけのある方は、**かかりつけ医**に電話で相談
- ② 相談する医療機関に迷う場合は、「**受診・相談センター**」に相談

受診・相談センター：019-651-3175（土日・祝日含む全日24時間）

【全般的な相談窓口】

岩手県新型コロナウイルス感染症相談窓口：019-629-6085（土日・祝日含む9時～21時）

宮古市