



丹波版の問い合わせは

丹波県民局県民交流室総務防災課へ
〒669-3309 丹波市柏原町柏原688

☎0795(73)3721

☎0795(72)3077

ホームページ 丹波県民局

柏原総合庁舎 ☎0795(72)0500(代表)

困ったとき、まずは[さわやか県民相談]へ
☎0120(32)7830(携帯電話からは代表番号へ)
【受付】平日(祝日等を除く)9時~17時30分

感染症に 気を付けましょう

この冬は、新型コロナウイルス感染症への警戒に加えて、季節性インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎との同時流行にも注意が必要です。手洗いやマスクの着用、3密(密閉・密集・密接)の回避などの基本的な予防策に加え、かかりつけ医を持っておくことや最新の情報を入手するなどの対策を取りましょう。

※感染症とは、細菌やウイルスなどの病原体が体内に侵入して増殖し、発熱や下痢、せきなどの症状を引き起こす病気の総称です

☎丹波健康福祉事務所健康管理課 ☎0795(73)3765 ☎0795(73)0259

手洗いを心掛けましょう

よく泡立て
しましょう

正しい手の洗い方



流水で手のひらをよくぬらした後、ハンドソープを付け、手のひらをよくこすります



手の甲を伸ばすようにこすります



指先、爪の間を念入りにこすります



指の間を洗います



親指と手のひらをねじり洗います



手首も忘れずに洗います

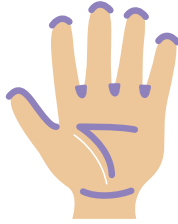
手や指に付いたウイルスは、洗い流すことが最も重要です。手や指に付着したウイルスの数は、流水による15秒の手洗いで100分の1に、ハンドソープや石けんで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせます。帰宅後やトイレの後、調理の前、食事の前など、小まめに手を洗いましょう。

手洗いがすぐに
できないときは
速乾性擦式消毒液も
効果的です



汚れが残しやすい所

—で示されている指先、指の間、手のしわ、手首など汚れの残りやすい所は丁寧に洗いましょう



こんなところから感染します



①ウイルスや細菌が手に付着

②口などから体内に



紙芝居で手洗い指導

保育所、幼稚園、認定こども園の児童を対象に「ばいきんばいばい」と「おやつまえに」の2種類の手洗い紙芝居をホームページで公開しています。ダウンロードして家庭でも活用してください。

丹波 手洗い紙芝居



「ばいきんばいばい」



「おやつまえに」

「手洗いチェッカー」貸し出し中

洗い残し部分がひと目でわかります。手洗いのチェックをしてみませんか?施設等の団体^①無料^②個人^③上記^④へ



感染症情報を発信中

ホームページと地元FMラジオ「805たんば」で地域の感染症情報を発信しています。

ホームページ(毎週更新)

丹波 感染症

FMラジオ「805たんば」

毎週月曜17時30分~ 毎週火曜12時40分~

かかりつけ医を持つ運動を推進しています

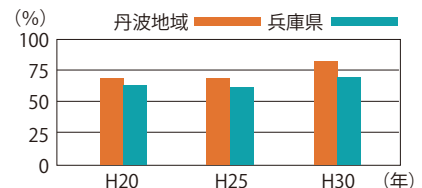
体調が悪くなったときに備えて、かかりつけ医を持つことを勧めています。いつでも相談できるかかりつけ医が身近にいれば、病気の早期発見や予防にもつながります。詳細はリーフレットを見てください。

リーフレットは
こちら→



丹波地域は県内の平均より
多くのかかりつけ医を持っています

かかりつけの医者がある人の割合(%)



インフォメーション イベント等は延期・中止 場合があります

丹波OB大学見学会 参加者募集

学習や交流の場を提供する丹波OB大学の見学会を開催します。おむね60歳以上の丹波篠山市・丹波市在住者。①12月16日②10時30分~11時50分、13時~14時20分③令和3年1月20日④10時30分~11時50分⑤3年2月3日⑥13時~14時20分。丹波の森公苑多目的ルーム他。無料。前日までに電話で同施設へ☎0795(72)5170 ☎0795(72)5164

糸のご教室 干支「丑」受講生募集

組木デザイナー小黒三郎氏デザインの五年の干支飾りをじっくり一日かけて作ります。初めての方も受講できます。12月26日①10時~16時(昼休み1時間) 年輪の里クラフト館工作室B(丹波市柏原町田路102-3) 成人の方5名(先着) ¥1,110円 ②12月8日③~19日④までに、電話またはクラフト館受付窓口までお越しください。丹波年輪の里(丹波市柏原町田路102-3) ☎0795(73)0725

発熱したら まずは電話で相談

発熱の症状があれば、受診前に必ずかかりつけ医など身近な医療機関に電話で相談し、指示に従って受診してください。かかりつけ医がないときは、下記の相談窓口にご相談ください。

▶発熱等受診・相談センター(丹波健康福祉事務所内)

☎0795(73)3765

受付時間:平日9時~17時30分

相談の目安は
こちら→



▶新型コロナウイルス健康相談コールセンター

☎078(362)9980 ☎078(362)9874

受付時間:24時間(土曜、日曜、祝日含む)

Q&Aは
こちら→

