

# 新型コロナウイルス感染症 相談窓口のご案内

令和2年  
10月30日から

発熱などの症状がある方

## 【かかりつけ医】

かかりつけ医がある方は、まずはかかりつけ医に電話でご相談ください。

## 【東京都発熱相談センター】

かかりつけ医がない方、相談先に迷う場合は、下記にご相談ください。



受付時間	電話番号
24時間(土曜日、日曜日、祝日を含む毎日)	03-5320-4592

※COCOAの接触通知を受けた方は、アプリ内でお知らせされる専用電話番号にご相談ください。

### 相談から検査までの流れ ※症状がある場合

「広報東京都  
令和2年11月号」より

かかりつけ医など地域の医療機関へ  
☎電話で相談\*

かかりつけ医がない、休日夜間など

東京都発熱相談センター  
☎03-5320-4592

24時間  
対応

- \* 電話する前に振り返り、メモしておきましょう。
- Q.「3つの密」の状態で過ごす時間があったか。
- Q.発熱症状のある人が身近にいたか。
- Q.いつから、どんな症状があったか。

紹介された医療機関へ  
☎電話で相談

### 受診が必要な場合

医療機関の指示に従って受診（マスク着用、予約時間を守る など）

医師の診断により、受診した医療機関やPCR検査センターで検査



## 【一般相談窓口】（不安に思う方、感染予防方法が知りたい方、事業者の方など）

受付時間	名称（電話番号）
午前9時から午後10時まで （土曜日、日曜日、祝日を含む）	東京都新型コロナコールセンター （0570-550571）※英、中、韓国語にも対応
午前9時から午後9時まで （土曜日、日曜日、祝日を含む）	厚生労働省電話相談窓口 （0120-565653）





保健所発!



# 食品ほっと情報

東京都南多摩保健所  
生活環境安全課食品衛生担当  
TEL.042-371-7661  
(令和2年12月発行)



できていますか?

## 効果的な「手洗い」と「消毒」

① さて、あとは盛り付けすれば...って  
え〜ん ママ〜

② あら〜 下痢で汚しちゃったのね よしよしきれいにしようね

③ やれやれ 除菌ジェルぬってごはんのつづきしなきゃ〜  
ちょっと待つて!!

④ ええっ!?! だれ?  
手が濡れたままアルコールしたり 汚れが残ったまま消毒しても 効果が半減ちゃうよ!!  
みなみんだよ!

トイレ後 調理前 食事前 不衛生なものに触れた後

は忘れずに手を洗いましょう

汚れが残しやすいところ

指先 爪の間 洗い残した人の割合 (%)

手のしわ 親指の付け根

平成21~22年度 多摩小平保健所調査結果より

- 流水で手を濡らし、石けんをよく泡立てる
- 手のひら
- 手の甲 (反対の手のひらを重ねて)
- 指先、爪の間
- 指の間 (指を組んでクロスさせる)
- 親指 (反対の手でつかんでねじるように)
- 手首 (反対の手でつかんでねじるように)
- 流水ですすぐ
- 清潔なタオルかペーパーで手を拭く (共用タオルはNG)

2回洗いが効果的

## 効果的な消毒方法をご存じですか?

ポイントを押さえて効果的な消毒をしましょう!



### 消毒方法使い分け どの消毒をどんなものに使えばいいのでしょうか?

	使えるもの	注意点
アルコール (エタノール)	手指 もの	引火の危険があるので火気厳禁です ノロウイルスには効果が薄いです
次亜塩素酸 ナトリウム希釈液	プラスチック・木製のもの	手指には使えません 金属を腐食させるので使用後は水拭きしましょう
熱湯	もの	手指には使えません 熱に弱いものへの使用は控えましょう

### 消毒の手順 消毒の手順を再確認しましょう



消毒の前に洗って汚れを落としましょう  
汚れが残っていると消毒効果が低下してしまいます

<p>アルコール (エタノール)</p> <p>①消毒するものの水気をペーパータオル等で拭く</p> <p>↓</p> <p>②アルコールで拭く 手指にはすり込む</p> <p>↓</p> <p>③よく乾燥させる</p>	<p>次亜塩素酸 ナトリウム希釈液</p> <p>①浸け込む、または浸すように拭く</p> <p>↓</p> <p>誤飲したり、発生したガスを吸わないように注意!</p> <p>②水洗い、または水拭き</p>	<p>熱湯</p> <p>熱湯をかけ流す、または煮沸する</p> <p>野菜の茹で汁などは使わず、新しく沸騰させたお湯を使いましょう</p> <p>△ やけどに注意!</p>
--	--	---

### 効果的な手洗いと消毒で安全で美味しい食事をしましょう

●正しい手洗いの動画はこちら!  
東京動画 『ガチャピン・ムックの正しい手洗い方法』



お問い合わせは生活環境安全課食品衛生担当へ  
〒206-0025 東京都多摩市永山2-1-5  
電話: 042-371-7661(代表)  
令和2年12月発行 印刷番号(2)4

