

感染症予防と健康づくりについて

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐためには、ひとりひとりの行動や健康管理が重要な意味を持ちます。感染予防と健康づくりのために行動を見直してみましょう。

手洗いや咳エチケット

外出先からの帰宅時、調理の前後、飲食の前などこまめに手を洗いましょう。石けんをつけて30秒程度こすり、水でよく流しましょう。

【咳エチケットとは】咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖などで、口は鼻をおさえることです。

「3密」を避けてください

集団感染が生じた場の共通点から、次の3つの条件が重なる場を避けましょう。

1. 密閉空間（換気が悪くムンムンした空間）
2. 密集場所（多くの人がギュウギュウしている場所）
3. 密接場面（互いに手を伸ばしたら届く範囲で会話や発声をするガヤガヤした場面）

体調が悪いときは

体調が悪いときは外出を控えて自宅療養しましょう。体調の変化に注意してお過ごしください。

次のような症状があれば相談してください

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方
- ・強いだるさや息苦しさがある方

なお、以下のような方は重症化しやすいため、この状態が2日程度続く場合には、帰国者・接触者相談センターにご相談ください。

- ・高齢者
- ・糖尿病、心不全、呼吸器疾患の基礎疾患がある方や透析を受けている方

帰国者・接触者相談センター

☎0120-567-747

受付時間 24時間（毎日）

○一般相談（コールセンター）

☎0120-567-177

受付時間 8時30分から21時（平日） 8時30分から17時15分（土日祝日）

日々の健康を維持するために

定期的な運動をしましょう 適正な睡眠をとりましょう バランスのよい食事を心がけましょう

担当 保健福祉課地域ケア推進グループ ☎62-5110 F A X 62-0202



問
地域ケア推進グループ
☎62・5110
FAX 62・0202

禁煙を初めて一番辛い時期は最初の1週間です。一人で禁煙することは難しいという方は、相談や禁煙外来等の紹介などを受け付けています。保健師までご連絡ください。この機会にぜひ、禁煙に挑戦してみましょう。

5月31日(日)は世界禁煙デー！
5月31日は世界禁煙デーです。5月31日から始まる1週間は禁煙週間と定められています。令和2年4月1日から望ましい受動喫煙を防ぐため、改正健康増進法が全面施行となり、多くの施設で原則屋内禁煙となりました。また、新型コロナウイルス感染症について、タバコを吸う方は重症化のリスクが高くなると言われていきます。

広告欄