

◆コロナに負けない体づくり 免疫力を高めるために

手洗いなどにあわせて、自分の中の「免疫力」を高めることも重要です。適度な運動やバランスのよい食事、十分な睡眠をしっかりと取ることで、免疫力が高まります。そして何より毎日、「笑顔」で過ごしていくことが大切です。

●バランスの良い食事

1日3食主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を心がけ、ビタミンやミネラルも野菜、果物、乳製品などから取ることで、免疫力を最大限高めることができます。

免疫力を高めるためには、特定の食品に偏ることなく様々な食品を食べることにしましょう。

●質の良い睡眠

睡眠には、疲労回復や栄養の吸収を高め、ウイルスに対する抵抗力を強める効果が期待できます。

睡眠不足の方は、日中、十分な日光を浴びることで、夜、質の良い睡眠を確保することができます。

また、パソコンや携帯電話の光は脳を覚醒する作用がありますので、寝る前の使用は控えましょう。

●適度な運動

少しきつい程度の運動には、血流を増やす効果があります。

体温と代謝が上がって、免疫力が高まります。人混みを避けて散歩をしたり、イスに座ってもの上げをしたりするなど、適度な運動が効果的です。かわねフォンで現在「県民体操 デイ・バイ・デイしずおか」を動画で配信しています。

自宅で簡単にできる体操ですので、動画を見て、少しでも運動不足の解消に役立てましょう。



◆新型コロナウイルス感染症について相談・受診の目安

～相談前に心がけていただきたいこと～

- ▼発熱などの風邪症状が見られるときは、不要不急の外出は控えてください。
- ▼発熱などの風邪症状が見られたら、毎日体温を測定し、記録しておいてください。
- ▼基礎疾患をお持ちの方で症状に変化がある方、新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な方は、まずはかかりつけの医師に電話で相談してください。

●以下に該当する場合は帰国者・接触者相談センターに電話で相談してください

- ▼息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある場合。
- ▼重症化しやすい方など(※)で、発熱や咳などの比較的軽い症状がある場合。
 - ※ 高齢者、妊婦、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPDなど)などの基礎疾患がある方
 - 透析を受けている方
 - 免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- ▼上記以外の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合。

●相談後、医療機関にかかるときのお願い

- ▼複数の医療機関を受診することで、感染が拡大した事例がありますので、複数の医療機関を受診することは控えてください。

【帰国者・接触者相談センター・相談窓口】

・平日：8時30分から17時15分 ☎：050-5371-0561 ☎：050-5371-0562
 ・土・日・祝日、または上記以外の時間 ☎：050-5371-0651

新型コロナウイルス感染症予防対策のために・・・

今、一人ひとりができること

国内の新規感染者数は減少
緊急事態宣言の解除へ

世界中で猛威を振るう新型コロナウイルス感染症。国内では感染者数が減少傾向にあるものの、5月15日時点で、国内感染者数は1万5千人を超え、極めて深刻な事態は継続しています。町では、政府の「緊急事態宣言」の解除を受けて、町内の公共施設の利用や観光施設の営業を順次再開しています。しかし、未だ予断を許さない状況は変わっていません。引き続き感染症予防に努めることが必要です。今一度、手洗いや咳エチケット、3密の回避を心がけてください。

今後の対応に万全を

町は感染症による健康被害対策の推進のため、「新型コロナウイルス感染症対策本部」を設置し、対応について協議してきました。今後も情報の収集に努めながら、関係機関と連携し、適切なまん延防止策を図っていきます。最新情報については、随時、町公式ホームページなどで発信しますので、ご確認ください。

新型コロナウイルス感染症の新規感染者数は減少していますが、「気の緩み」は禁物です。あなたの行動が自分の大切な家族、友人の命を守ることにつながります。

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に 爪は短く切っておきましょう。時計や指輪を外しておきましょう。

- 流水でよく手をぬらした後に、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼ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。

②咳エチケット 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

マスクがいない時 咳やくしゃみをする

マスクを着用する(口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする

正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

咳やくしゃみを手でおさえる

3密の回避

集団感染を防止することが重要です。日常生活の中で、3つの「密」が重ならないようにしましょう。

①換気の悪い密閉空間

②多数が集まる密集場所

③間近で会話や発声をする密接場面