

国の新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安

次のいずれかに該当する場合には、ご相談ください。

- ① 息苦しさ（呼吸困難）や強いだるさ（倦怠感）、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
 - ② 高齢者や妊婦、基礎疾患がある人で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
 - ③ 発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
- *複数の医療機関を受診することにより感染を拡大した例がありますので、複数の医療機関を受診することはお控えください。

相談窓口 帰国者・接触者相談センター（川薩保健所） ☎(23)3165 ☎(20)2127

生活不活発によるフレイル（虚弱）に注意しましょう

外出する機会が減り、「生活不活発」による健康への影響が危惧されています。筋力が低下しがちな高齢者は特に注意が必要です。



フレイルの進行を予防するために

- 自宅でもできる、ちょっとした運動で体を守りましょう。テレビを見ながらその場で足踏みや、ストレッチをするなどを心掛けてみましょう。屈伸運動やラジオ体操など取り入れて、体を動かしましょう。
- 栄養を意識して、バランスの良い食事を取りましょう。多様性に富んだ食事を三食欠かさず、しっかり食べることを意識してください。免疫力を維持することにも役立ちます。
- お口を清潔に保ちましょう。食事はしっかりかんで、取りましょう。できれば毎日おしゃべりをしましょう。毎食後や寝る前の歯磨き、義歯の掃除もとても大切です。また、人と会う機会が減り、お口の力が衰えることもあります。電話をしたり、鼻歌を歌う、早口言葉を言うなど、意識してお口を動かしましょう。

新型コロナウイルス感染症の感染疑いのある方が出た場合の使用済みマスク等の捨て方

鼻水などが付着したマスクやティッシュなどのごみを捨てる際は、以下のことを心掛けてごみを出しましょう。

**①ごみ箱にごみ袋をかぶせ、
いっぱいにならない
ようにしましょう！**

ごみは、いっぱいになる前に
早めに出しましょう。



**②ごみに直接触れることの
ないように、しっかり縛って
出しましょう！**

ごみは、空気を抜いてから
しっかり縛って出しましょう。
万一、ごみが袋の外面に触れた
場合や、袋が破れている場合は、
ごみ袋を二重にしてください。



**③ごみを捨てたあとは
しっかり手を
洗いましょう！**

石けんを使って、
流水で
手をよく
洗いましょう。



特別定額給付金

- 申請期間は令和2年8月12日（水）までです。申請がお済みでない方は、期限までに申請してください。
- 申請から給付まで3週間程度かかります。ただし、申請に不備があった場合さらに日数がかかる場合があります。
- これから申請をされる方は、各世帯に送付いたしました記載例などを十分確認の上、申請してください。（表面の「申請者の署名または記名押印」、「日中に連絡可能な電話番号」、「受取金融機関や口座番号などの記載」、裏面の「申請者の本人確認書類の写しの貼り付け」に漏れがないか確認をお願いします。）
*本人確認書類は必ず必要です。また、代理申請（受給）の場合、世帯主と代理人の両方の本人確認書類が必要です。
*受取口座について、住民税などの引落口座を選ばれた場合は、口座の写しの貼り付けは省略できますが、受取口座記入欄に金融機関や口座番号などを必ず記入してください。

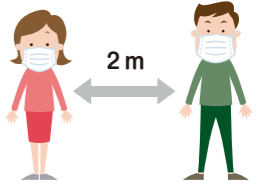
問合先 特別定額給付金事業プロジェクトチーム ☎(23)5188

感染拡大を予防するために新しい生活様式を実践しましょう

緊急事態宣言が5月14日に解除されましたが、引き続き市民の皆さまには、感染予防のために、以下の「新しい生活様式」についてご協力をお願いいたします。

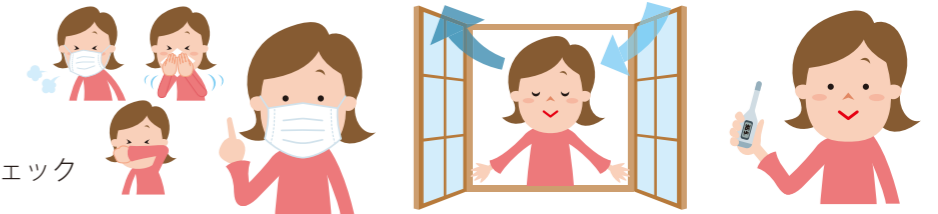
1 基本的な感染症対策

- ・ 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- ・ 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
- ・ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。30秒程度かけて水と石けんなどで丁寧に洗う。
- ・ 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。



2 毎日の生活で

- ・ 咳エチケットの徹底
- ・ こまめに換気
- ・ 身体的距離の確保
- ・ 毎朝の体温測定、健康チェック



3 日常生活のさまざまな場面で

買い物

- ・ 少人数で、すいた時間に、手早く
- ・ 通信販売、電子決済を利用
- ・ レジに並ぶときは、前後にスペース



娯楽、スポーツなど

- ・ 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・ 筋トレやヨガは動画を活用
- ・ ジョギングは少人数で



食事

- ・ 持ち帰りや出前、デリバリーを活用
- ・ 大皿は避けて、料理は個々に
- ・ 対面ではなく横並びに座る



公共交通機関

- ・ 会話は控えめに
- ・ 混んでいる時間帯は避けて
- ・ 徒歩や自転車利用も併用する



新型コロナにならない・うつさない！

新しい生活様式の実践！



密閉、密集、
密接を避ける

