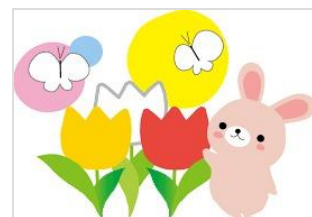


新型コロナウイルス対策、みんなで乗り切ろう！

新型コロナウイルス感染症による臨時休業が続く中、できるだけ自宅で過ごさなければならず、思いっきり運動できなかったり、友達ともなかなか会えなかったりと大変な日々が続いています。一方、特に都市部では感染者が増加し、医療体制の維持も心配されています。

大切な人の命を守るために、今、私達にできることを心がけて、この状況を仲間とともに乗り越えたいですね！！



♡♡♡ 私達にできること ♡♡♡

GW、家族や親せき、友人に会うための移動を自粛しましょう！

- GWに家族や親せき、友人と会うため、移動を考えておられる人もおられるかもしれませんが、県外や他地域への移動は、新型コロナウイルスに感染するリスクを高めます。
- 大切な人の命を守るためにも、GW期間中に県外の家族や親せき、友人に会うための移動は自粛しましょう！



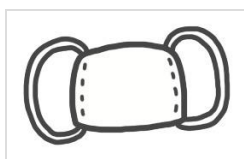
GW、家族や親せきに対して帰省の自粛を呼び掛けてください！

- GW期間中に、家族や親せきが他県から帰省されることを計画されている方もあるかもしれません。
- 今が、爆発的に感染が拡大していくことを防止するためにもとても重要な時期であることから、家族や親せきの方々に、帰省を含め、不要不急の外出を自粛するよう呼びかけてあげましょう！



手洗いや咳エチケット等を心がけましょう！

- これまでも、十分皆さんには心がけてもらっていますね！感染拡大を防止するための手洗いや咳エチケット等を引き続き、継続していきましょう！
- マスクもなかなか手に入らない状況が続いていますね。手作りマスクにも、トライしてみませんか？（保健だより4月号も参考にしてくださいね！）



3密(密閉・密集・密接)を避け、換気を心がけましょう!

(保健だより4月号も参考にしてくださいね!)

密閉予防

- ① **換気**の励行を!「部屋が広ければ大丈夫」、「狭い部屋は危険」というものではありません。風の流れができるように、2方向の窓を、1回、数分間程度、全開にしましょう。換気回数は、毎時2回以上確保しましょう。
- ② 電車やバス等の公共交通機関でも、**窓開け**に協力しましょう。

密集予防

- ① スーパーなどでも、他の人とは互いに**手を伸ばして届かない十分な距離**(2メートル以上)を取りましょう。
- ② 飲食店の座席では、隣の人と一つ飛ばしに座ると、距離を確保しやすいです。また、**真向かいに座らず**、互い違いに座るのも有効です。
- ③ エレベーターでは、混み合いそうなときは、一本遅らせましょう。
- ④ 屋外でも密接するような運動は避けましょう。(少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫)

密接予防

- ① 密接した会話や発声は気を付けましょう。密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。WHOは「5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫(約3,000個)が飛ぶ」と報告しています。
- ② 会話をするときは、**マスク**をつけましょう。
- ③ 家族以外の多人数での会食などは控えましょう。
- ④ 電車やエレベーターでは、会話を慎みましょう。



免疫力アップのために睡眠・栄養・運動をしっかりと!

- 不規則な生活となりがちですが、**規則正しい生活**と十分な**睡眠**や適度な**運動**、バランスのよい**食事**を心がけましょう!

誹謗・中傷・差別は絶対にしないようにしましょう!

- 感染者の方や感染施設に係る事業者及び医療機関の従事者又はその方々のご家族を誹謗・中傷・差別することは絶対にないようにしましょう!

