

新型コロナウイルス 「かからない」「ひろげない」「無理しない」

新型コロナウイルス感染症は、わたしたちの生活に大きく影響しています。

今は、地域での感染を最小限にし続けることが、大切な時期です。

「かからない」「ひろげない」「無理しない」ことを合言葉に、
個人、家族、地域、学校、職場など、みんなで感染予防に取り組んでいきましょう。



「かからない」ためには？・・・規則正しい生活で、健康な体づくりを今まで通り続けましょう。

「ひろげない」ためには？・・・みんなで正しい感染予防に取り組みましょう。

特に換気が悪く、人が密に集まって過ごす場所は避けてください。

「無理しない」・・・きちんと休息をとり、心配や不安があるときは相談しましょう。

「かからない」

咳やくしゃみは、つば・せき・くしゃみにのって、人から人へと感染します。

手についたウイルスが原因で広がることもあります。

1

©藤田医科大学感染症科

「ひろげない」

せっけんをつけてしっかり洗う！

手洗い・・・
外から帰ってきたら、まずせっけんを手洗いを！ 手についたウイルスを洗いながす。

コロナウイルスやっつけるぞ 作戦①

2

©藤田医科大学感染症科

「無理しない」

せきやくしゃみといっしょにウイルスがとびちるのをふせぐ。

せきやくしゃみと・・・
せきやくしゃみがでるときはマスクをつける。または、くしゃみやせきの時、口や鼻をハンカチなどでおおおう。

コロナウイルスやっつけるぞ 作戦②

3

©藤田医科大学感染症科

「かからない」「ひろげない」「無理しない」

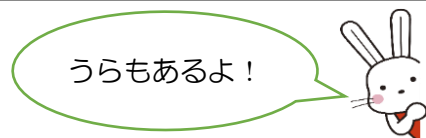
ちゃんと休むことが大切です。

かぜをひいたら家で休む・・・
ねつ、はなみず、せきなどがある時はそとにでず、家でゆっくり休む。

コロナウイルスやっつけるぞ 作戦③

4

©藤田医科大学感染症科



新型コロナウイルス感染症に関するQ&A

～市民の方から多く寄せられた質問についてご紹介します～

Q. 外で遊んだり、散歩してもいいですか？

A. お子さんにとって食事・睡眠とともに、体を動かして遊ぶことは大切です。大人も健康維持のため散歩やウォーキングなど屋外活動を今まで通り行ってください。手洗いなどの感染予防を行いながら、外遊び・散歩などでぜひ気分転換してください。



Q. 消毒用アルコールがありません。消毒はどうすればいいですか？

A. 手指のウイルス除去には、流水と石けんで手洗いすることが有効です。流水と石けんで30秒間、正しく手を洗いましょう。



Q. コロナの話題ばかりで、気が滅入ります。どうしたらいいですか。

A. 同じ内容の情報に長時間接していると不安が増します。テレビ・SNSは時間を決め、長時間見続けないようにしましょう。また、心と体を休める時間を持つようにしましょう。



Q. 具合が悪いとき、普段どおり病院にかかってもいいですか？

A. 具合が悪い時は、まずかかりつけ医へ相談してください。特に持病のある方、高齢の方にはすみやかな受診をおすすめします。発熱、呼吸器症状、旅行後の体調などに心配がある方は、下記へご相談ください。



☎ お問い合わせは、福島市保健所の下記相談窓口へ ☎

相談専用電話

発熱や呼吸器症状の有無にかかわらず
～心配な方や気になる方～

電話番号 : 024-535-8661

FAX : 024-525-5701

受付時間 : 8時30分～17時15分
(土日・祝日含む)

帰国者・接触者相談センター

～感染が疑われる方～

電話番号 : 024-535-8662

FAX : 024-525-5701

受付時間 : 24時間(土日・祝日含む)