

感染症に強い 健康なまちづくりを目指して



～新型コロナウイルスの重症化を予防するために～

重症化しないために、健康づくり、生活習慣病の予防と管理が大切です。

自分と大切な人をまもるために地域ぐるみで取り組みましょう。

1 新型コロナウイルスを知ろう

- ・飛沫感染(咳やくしゃみ等のしぶきを浴びる)、接触感染(ウイルスがついたものを触る)によって感染します
- ・症状は発熱、咳、倦怠感、息苦しさ、味覚・嗅覚異常、咽頭痛、頭痛、下痢など
- ・重症化しやすい方は高齢者や基礎疾患のある方(心不全、糖尿病、高血圧、脳梗塞、高度肥満、COPDなど)

2 ウイルスに強いからだをつくろう

そのためには？

食事

—バランスの良い食事で免疫力アップ—

- ・朝食を食べて脳を活性化させよう
- ・主食+主菜+副菜でバランスよく
- ・免疫力を高める食品をコツコツとろう
(発酵食品・野菜・果物)

運動

—適度な運動で心も体もリフレッシュ—

- ・無理のないペースでウォーキングやジョギングをしよう
- ・おうちの中でストレッチ
- ・3密を避けて体操を続けよう

免疫力アップと生活習慣病予防

(感染しにくい)

(重症化しない)

休養

—ゆっくり休んでストレスを溜め込まない—

- ・1日の中でテレビやインターネットから離れる時間を持ち脳もたまにひと休み
- ・いつもの生活習慣やペースを保とう
- ・自分が心地よいと感じる環境を整えよう

社会参加

—距離はとつても気持ちはつながる—

- ・正しい感染予防で自分と相手を大切に
- ・お互いに支えあい辛い時を乗り越えよう
- ・地域の状況にあった感染予防を続け、つながりを保とう

早めのインフルエンザの予防接種をおすすめします！

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に備えましょう。

- ①10月1日から接種当日65歳以上の方。60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能、又はヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を持ち、自己身の日常生活活動がほとんど不可能な方で、身体障害者手帳1級を持っている方。
 - ②10月26日から上記以外の方。
- ※①の方と、②のうち生後6ヵ月～18歳までの方、妊婦の方は一部助成があります。
詳しくは 保健所健康推進課 (☎ 024-572-3152) までお問い合わせください。



3 新しい生活様式をもう一度確認しよう

感染対策の基本

- ①手洗い
- ②マスクの着用
- ③人との間隔をあけましょう

集まりの場に参加する時

- 体温測定、健康チェックの習慣をつけましょう
- 体調が優れないときは無理せずお家で休みましょう
- いつ、だれと、どこで会ったかをメモしましょう
- 人との間隔を2m以上とりましょう
- お茶菓子などは個別包装されたものを
- こまめに換気を(1時間に2回以上)

COCOA(ココア)はご存知ですか？

COCOA(新型コロナウイルス接触確認アプリ)とは？
スマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)を利用して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができます。通知があった場合はすみやかに保健所にご連絡ください。利用者が増えることで感染症拡大防止につながることを期待されますので積極的な利用をお願いします。

*Bluetoothを必ずオンにしてご利用ください。

登録方法は？

お持ちのスマートフォンで
アプリをインストールします。

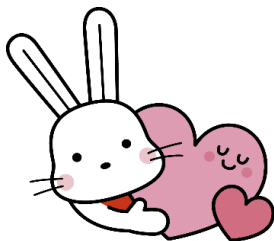
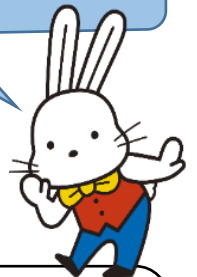


4 感染された方に思いやりのエールを！

感染症を怖いと思う事は自然な気持ちです。しかし、感染した人が悪いということではありません。感染症は偏見や差別を生みやすく、誰かを傷つけてしまうことがあります。そのため、正しい理解と対応が必要です。

快復された方を暖かく迎え入れる環境づくりを一緒にしていきましょう！

人との距離は離れても心のつながりは大切に



新型コロナウイルス感染症に関する誹謗中傷等被害の相談窓口

TEL 024-521-8647

平日 午前9時から午後5時

新型コロナウイルス感染症 相談専用電話
～健康や感染に不安のある方～

TEL 0120-567-177

FAX 024-521-7926

月～金曜日／午前8時30分から午後9時
土日祝日／午前8時30分から午後5時15分

受診・相談センター(11/1～)

～発熱等の症状があり、かかりつけ医がない方等～

TEL 0120-567-747

24時間(土日祝日も含む)

感染症に強い健康なまちづくりを目指して

福島市保健所 健康推進課 地域保健第一係 TEL 024-525-7674

地域保健第二係 TEL 024-572-3120

FAX 024-525-5701