

# 「新型コロナウイルス感染症」予防のために気を付けたいポイント

新型コロナウイルス感染症が流行しています。

免疫力を高め、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。

## うつらない、うつさないために

- ・手洗い、うがい、咳エチケットをしましょう。
- ・「換気の悪い密閉空間」、「人が密集する場所」、「密接した近距離での会話」この3つの条件が同時に重なる場所は避けましょう。
- ・体調が悪いときには集まりや用事に行くことを控えましょう。



## 生活不活発病に気を付けましょう！

「動かないこと」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。自宅で体操をするなど身体を動かすようにしましょう。



## しっかりと食べて栄養をつけましょう！

バランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。

※食事の制限を受けている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



## お口を清潔に保ちましょう！

毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。お口周りの筋肉を保つよう、しっかり噛んで食べましょう。自粛生活で人と話す機会が減りがちです。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もおすすめです。

発熱や感染が心配される方は【帰国者・接触者相談センター】へご相談ください。一般相談窓口も開設しています。

### 新型コロナウイルス感染症相談窓口

- 【帰国者・接触者相談センター】雲南保健所 0854-47-7778(全日8:30~21:00)
- 【一般相談窓口】雲南保健所 0854-47-7777(全日8:30~21:00)
- 【一般健康相談窓口】雲南市役所健康推進課 0854-40-1045(全日8:30~17:15)

事実でない情報やうわさに惑わされることなく、国や県、市が発信する正確な情報に基づいた冷静な対応をお願いいたします。

発行元：雲南市役所健康推進課  
電話 0854-40-1045  
作成日：令和2年4月28日