

市民の皆様へ

感染注意の中でのこれからの日常生活と健康づくりのポイント ～新型コロナウイルスとともに～（令和2年6月1日から）

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う「緊急事態宣言」が全国的に解除され、6月から、自粛要請されていた商業施設等が順次再開となってきます。しかしながら、新型コロナウイルス感染症が終息したわけではありません。早期の検査体制や治療薬、ワクチンについても開発途中にあり、感染拡大が懸念される中での自粛解除となっています。

これからの日常生活は、元に戻るのではなく、「うつらない」「うつさない」を念頭に、ウイルスとともに生きる「新しい日常生活」をひとりひとりが創っていくこととなります。

感染に気をつけながらの健康づくりのポイント

1. 感染しないよう、必要な感染防止対策の実施に努める
2. 感染しても軽度で回復するよう、免疫機能の向上に努める
3. 感染しても重症化しないよう、持病をしっかりコントロールしておく

1. 感染しないよう、必要な感染防止対策の実施に努める

感染防止のための基本対策

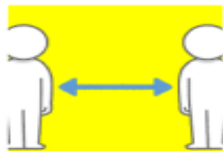
- 身体的距離の確保（2メートル程度、最低1メートル）
- マスクの着用（2歳未満は呼吸や心機能への影響が大きいため使用しない）
- 手洗い

生活の中で意識してほしいこと

- ◎こまめな手洗い・手指消毒
- ◎こまめに換気
- ◎3密の回避
- ◎咳エチケットの徹底
- ◎身体的距離の確保
- ◎毎朝体温測定、健康チェック

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために

感染防止の3つの基本



身体的距離の確保



マスクの着用



手洗い

これらを意識して生活しましょう

- ◎まめに手洗い・手指消毒
- ◎こまめに換気
- ◎「3密」の回避
- ◎咳エチケットの徹底
- ◎身体的距離の確保
- ◎毎朝体温測定、健康チェック

2. 感染しても軽度で回復するよう、免疫機能の向上に努める



食 事

- ・ 3食欠かさずバランスよく食べる
- ・ 卵、乳、肉、魚、大豆などのタンパク質を毎日食べる
- ・ ビタミン、ミネラルが不足しないよう、毎食野菜を 100g 以上食べる
- ・ 炭水化物（糖質）の多い主食（ごはん、パン、麺類など）も毎食食べる
- ・ 食物繊維の多い食物を心がけて食べる
- ・ 発酵食品を心がけて食べる

運 動

- ・ 筋肉を落とさないよう、可能な限り動く（特に高齢者は数日の座りきり生活でかなりの筋力が低下します）
- ・ 持久力を維持するため、可能な限り動く（心肺機能への負荷がほとんどない生活では呼吸や血液循環機能が低下します）
- ・ 柔軟性を維持するため、軽い体操は毎日する（体の動かす範囲が狭くなると柔軟性が低下します）
- ・ 屋外に出て、散歩やジョギング、サイクリングなど 3密にならない運動をする
- ・ 家でラジオや TV、動画などを活用して運動する
- ・ 運動サークルが再開されたら、感染防止対策を徹底して可能な範囲で出席する

こころの平穏

- ・ 免疫機能を正常に作用させるリラックスした副交感神経優位の時間が十分に必要です
- ・ 生活リズムを整え、自律神経の乱れを防ぎましょう
- ・ 睡眠時間を十分に取らしましょう
- ・ ストレスをためこまず軽いうちに発散する
- ・ 自分の気分転換の方法を持つ
- ・ 不安を大きくする情報を過度に見過ぎない
- ・ よく笑いましょう
- ・ 電話などで、人と話をしましょう（直接会うなら、身体的距離を確保し、マスク着用で）

3. 感染しても重症化しないよう、持病をしっかりコントロールしておく

- ・ 持病の治療（薬）は主治医と相談しながら継続しましょう
- ・ 血圧値や血糖値など必要な計測は欠かさず継続し、記録しておきましょう
- ・ いつもと違う症状などを感じたら、記録しておきましょう
- ・ 定期健診などはしっかり受け、治療中以外の疾患や体の状態をチェックしておきましょう。（市の「いきいき健診」が再開されたら、感染防止対策を徹底して可能な範囲で受診する）

重要!! 感染したかも…と、心配なときは

1. 症状がある場合は、学校や会社を休み、外出しない
2. 若狭健康福祉センター（電話：0770-52-1300）に相談（かかりつけの医療機関でも可）
※重症化が心配される方は早めに相談を（参考：下記）
 - ・ 息苦しさや強い倦怠感、高熱などの強い風邪症状がある
 - ・ 高齢者
 - ・ 糖尿病、心不全、呼吸器疾患、透析治療中、免疫抑制剤や抗がん剤治療中
 - ・ 妊婦