

健康づくりで感染予防

- ① バランスのよい食事を心掛けましょう
野菜や果物などでバランスよく栄養をとり、ウイルスに負けない免疫をつけましょう。
- ② 適度な運動をしましょう
ストレッチなど自宅でできる運動で、運動不足を解消しましょう。町ホームページで「ダンベル体操」やストレッチの動画（なみえチャンネル内）を見ることができるので参考にしてください。
- ③ しっかりと睡眠をとりましょう
睡眠不足になると免疫力が低下します。規則正しい生活を心掛け、十分な睡眠をとりましょう。



感染が疑われる場合はすぐに相談を

「新型コロナウイルス感染症」の疑いがある人は、必ず「帰国者・接触者相談センター」(☎0120(567)747) に連絡してください。

- ① 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）、高熱などのいずれかの症状がある人
- ② 重症化しやすい人（(1)高齢者 (2)妊婦 (3)糖尿病・心不全・呼吸器疾患などの基礎疾患がある人 (4)透析・免疫抑制剤・抗がん剤などによる治療をしている人）で、発熱や咳などの風邪の症状がある人
- ③ 発熱や咳などの風邪の症状が、目安として4日以上続いている人（解熱剤服用中の人を含む）

※また、体調に不安がある場合や一般的な問合せは、「福島県一般相談（コールセンター）」(☎0120(567)177)、「厚生労働省電話相談窓口」(☎0120(565)653) に連絡してください。

「新型コロナウイルス感染症」感染拡大防止に向けて

町民の皆さん、これまでの感染拡大防止に向けた取組へのご協力、本当にありがとうございます。

多くの皆さんは、東日本大震災以降、避難を継続する一方、新たな国難、と呼ばれる「新型コロナウイルス」の感染拡大に心を痛めている日々かと思えます。また、帰町、し復興に取り組んでいる皆さんも同様かと思えます。

「新型コロナウイルス」は、感染しても自覚症状が無く、気付かないうちに周りの人に感染させてしまうことがあるため、全ての人が感染拡大防止に向けた行動を取らなければなりません。長い闘い、となりますが、皆さんと大切な人たちの命を守るために、引き続き、ご協力をお願いいたします。

町では「浪江町新型コロナウイルス感染症対策本部」を設置し、県や関係機関とともに感染拡大防止に取り組んでいます。今後も町ホームページなどを活用し、町内での感染状況や、生活支援に関する情報などを迅速にお知らせしていきますので、誤った情報や「うわさ」に惑わされることなく冷静に行動してください。また、感染した人やその家族、医療・介護従事者に対する誹謗中傷や差別は、絶対にやめてください。

これからも町は、皆さんの命を守り、安全・安心な生活を維持するため、全力で取り組んでまいりますので、この苦難を一丸となって乗り越えていきましょう。

浪江町長 吉田 数博

問 健康保険課健康係 TEL 0240(34)0249

「新型コロナウイルス感染症」の

感染予防に

引き続きご協力を



「新型コロナウイルス感染症」の感染拡大に伴い、全国を対象に発令されていた「緊急事態宣言」が、先月、福島県では解除されましたが、今後も気を緩めることなく、一人一人が「感染しない・させない」という意識を持ち、予防対策を続けましょう。皆さん、引き続きご協力をお願いします。

「ゼロ密」を目指しましょう

「3つの密（密閉空間・密集場所・密接場面）」を避けましょう。屋外でも、人混みなどは密集場所・密接場面、となる可能性があり注意が必要です。「3つの密」が重ならない場合でも、できる限り「ゼロ密」を目指しましょう。

- ① 「密閉空間」にしないよう、小まめに換気しましょう
窓がある部屋では、空気の流れができるよう、窓が2つ以上ある場合は2方向の窓を、窓が1つの場合は出入口の扉と窓を、1回につき数分程度、1時間に2回以上全開にし、換気しましょう。また、乗り物の中では、車のエアコンは「内気循環モード」ではなく「外気モード」にし、空気を入れ換え、電車やバスなどの公共交通機関では、窓開け、に協力しましょう。
- ② 「密集場所」をつくらないように、他の人と十分な距離を取りましょう
他の人とは、お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）を取るよう心掛けましょう。例えば、商業施設で会計を待つとき、前後の人に近づきすぎないように注意しましょう。
- ③ 「密接場面」の機会をつくらないようにしましょう
近い距離での会話は、飛沫感染、する可能性があります。例えば、対面で会議や面接をする場合は、十分な距離を保ち、マスクの着用を心掛けましょう。また、飲食店で食事をする場合は、マスクを外す時間が長くなりがちであるため、多人数での会食など、大声で話をする場面が増える機会は極力控えましょう。

普段の生活で気を付けることは

- ① 続けていますか？小まめな手洗い
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事の前などに、30秒以上、せっけんで手を洗い、しっかり流しましょう。
- ② 咳エチケット、を忘れずに
咳やくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチで口と鼻を押さえましょう。また日頃から、マスクの着用を心掛けましょう。
- ③ 人と接触する機会を「8割、減らしましょう」
例えば、今まで、間近で直接、会話などをする人が一日につき10人だった場合、2人までを目安にしましょう。また、食料品の買い出しや病院への通院など、生活するうえで必要な場合を除き、昼夜を問わず「不要不急」の外出を避けましょう。

