



「新型コロナウイルス感染症」の 感染拡大防止に「再度、ご協力を

「新型コロナウイルス感染症」は、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もあるため、全ての人が感染拡大防止に向けた行動を取る必要があります。

町は、皆さんの命を守り、安全・安心な生活を維持するため、全力で取り組みますので、皆さんも、自分の命はもちろん、家族や友人など、大切な人の命を守るために協力をお願いします。

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」の感染が疑われる下記の症状がある人は①に、また、体調に不安がある場合は②・③に相談してください。

- 強いだるさ（倦怠感^{けんたいかん}）や息苦しさ（呼吸困難）、高熱のいずれかの症状
- 発熱や咳などの風邪の症状（(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）
- 発熱や咳などの風邪の症状や、味覚・嗅覚異常が4日以上続く（解熱剤服用中の人を含む）

- ①「福島県帰国者・接触者相談センター」…………… ☎0120(567)747
- ②「福島県一般相談（コールセンター）」…………… ☎0120(567)177
- ③「厚生労働省電話相談窓口」…………… ☎0120(565)653

※連絡先が変更になる場合があります。最新情報は、福島県ホームページ
([URL https://www.pref.fukushima.lg.jp/site/covid19-portal/](https://www.pref.fukushima.lg.jp/site/covid19-portal/)) で確認してください。

「新しい生活様式、を定着させましょう

- ①手洗い・「咳エチケット」
小まめに手洗い・手指消毒をし、外出するときはマスクを着用しましょう
- ②「3つの密」を避ける
室内では小まめに換気し、相手と手が触れ合う距離（2メートル以内）での会話は避けましょう

健康づくりで免疫力を高めましょう

- ①バランスのよい食事
野菜や果物などでバランスよく栄養をとり、「ウイルス、に負けない体をつくりましょう
- ②適度な運動
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
- ③しっかり休息をとる
睡眠不足になると免疫力が低下するので、規則正しい生活を心掛け、十分な休息をとりましょう

皆さんへの お願い

感染した人やその家族への誹謗中傷^{ひぼう}や差別は絶対にやめてください。
誤った情報や「うわさ」に惑わされることなく、冷静な行動をお願いします。

問 健康保険課健康係 TEL 0240(34)0249