

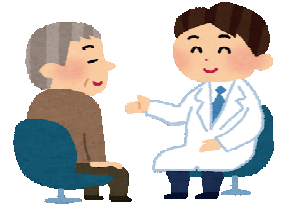
新型コロナウイルスに負けるな！！！！

～健康で安全な生活を送るために～

新型コロナウイルスについて

発熱や呼吸器症状が1週間前後続くことが多く、強いだるさ（倦怠感）があります。

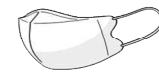
罹患しても約8割の方は軽症で経過し、治癒する例も多いことが報告されています。一方、重症度は季節性インフルエンザと比べて死亡リスクが高く、特に高齢者や基礎疾患のある方では重症化するリスクが高いことも報告されています。



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（マスク着用、咳をするときにハンカチの活用等）をしましょう。

「換気の悪い空間（密閉空間）」、「人が密集している（密集場所）」、「近距離での会話（密接場面）」の3つの密を避けましょう。



健康を維持するため、免疫力を高めましょう！

外出する機会が減り、体力が落ちることが心配です。

★ポイント①できるだけ身体を動かしましょう

- 人混みを避けて散歩をしましょう
- 家事や庭いじりなど家でできるだけ身体を動かしましょう
- 家の中でも身体を動かすくせをつけましょう

★ポイント②規則正しい生活を送りましょう

- 3食バランス良く食べましょう
- 十分に睡眠をとり、身体を休めましょう

★ポイント③人との交流を持ちましょう

- 家族や友人と連絡を取り、孤立を防ぎましょう
- 電話やメール、FAX等を活用しましょう



※市でロコモ体操の動画を作成しました。携帯電話のカメラ若しくはQRコード読み取りアプリを起動し、右記QRコードを読み取るとYouTubeへつながり動画が流れます（データ通信量にご注意ください。定額制のサービスを利用していない場合、速度制限や高額請求となる可能性があります）。

