

新型コロナウイルス感染症から 身を守るためにできること

ウイルスは粘膜（鼻、口、目など）について体の中に入ります。また、ウイルスは飛沫（しぶき）に乗って移動するので、飛沫を出さないこと、手に付着したウイルスは洗い流すこと、空中に浮いている飛沫は換気をすることが重要なポイントになります。

1 正しくマスクを着用する

鼻からあごまでしっかり覆いましょう。マスクを外すときは、マスクの表面は触らず、ゴムひもを持って外しましょう。

※2歳未満のおさんは窒息のリスクが高まるため、マスク着用は避けましょう。

2 こまめに手洗いを行う

流水でさつとよごれを洗い流した後、泡立てた石けんで汚れが残りやすい指先（爪）、指の間、手のしわ、手首などしっかり洗いましょう。（手洗いができない時は、アルコール消毒を活用しましょう。）

3 適切な換気を行う

人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れること（二段階換気）も室温変化を抑えながらの冬場の換気に有効的です。

4 身体的な距離の確保と3つの密を避ける

会食や飲食をする場合は、「普段一緒にいる人と」、「少人数・短時間で」行うことを基本とします。話をする際は、マスクを着用します。

5 免疫力を高めよう

免疫力を高めるために、1日3回バランスの良い食事をとり、しっかり睡眠をとること、またストレッチや体操などを行いながら、適度に身体を動かしましょう。

6 もし、心が疲れてしまったら…

新型コロナウイルス感染症の影響で、自粛を伴う生活の中、不安やイライラなどつらい気持ちが続くときはひとりで抱え込まず、下記までご相談ください。

悩みがあるときはご相談ください

相談窓口	受付時間（平日）	電話番号
山形県精神保健福祉センター （心の健康相談ダイヤル）	午前9時～12時 午後1時～5時	☎ 023-631-7060
置賜保健所 地域保健福祉課	午前8時30分～午後5時15分	☎ 0238-22-3015
白鷹町役場 健康福祉課健康推進係	午前8時30分～午後5時15分	☎ 86-0210

～町民の皆さまへお願い～

日々、新型コロナウイルス感染症の状況に不安を感じておられることと思います。正確な情報に基づいた冷静な対応をお願いするとともに、特に感染された方や濃厚接触者とその家族、職場などに対する心ない言動やSNSへの書き込みなど、差別や偏見、誹謗中傷は決して行わないようお願いいたします。

発熱などの症状があり 医療機関を受診する場合のお願い

受診する前に、**必ず電話でご相談**ください！

できるだけ、**平日の日中のご相談**にご協力ください！

●かかりつけ医*がいる

※定期的に通院している
※体調が悪い時に受診する医療機関

●かかりつけ医がいない

●かかりつけ医が休診の場合

診療時間内に電話相談ください

症状や最近の行動などを伝え、
受診についての相談

かかりつけ医
を受診

対応可能な医療機関
へご紹介

山形県受診相談センター (☎ 0120-88-0006)

フリーダイヤル 24 時間 (無料)
土・日・祝日含む

対応可能な医療機関をご紹介します

【受診相談に関するお願い】

- ▶ 受診の相談はなるべく平日の日中をお願いします。
夜間や休日などの時間外の相談は山形県受診相談センター（☎ 0120-88-0006）までお願いします。

【受診の時のお願い】

- ▶ 定期受診以外で医療機関にかかる時には、必ず事前に電話して医療機関の指示に従ってください。

【家族にうつさないために】

- ▶ 症状があり、自宅で療養する場合は、家族との接触を少なくし、部屋の換気や消毒をこまめに行いましょう。

【一般相談について】（発熱などの症状がない場合、感染していないか心配、予防方法を確認したいなど）
山形県の一般相談ダイヤル ☎ 0120-56-7383（フリーダイヤル・午前8時30分～午後6時・土日祝含む）

【町の相談窓口・検査費用助成などについて】

白鷹町健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210（午前8時30分 午後5時15分 平日のみ）
※検査費用助成についての詳細は広報しらたか 11月号 21 頁をご覧ください。

新型コロナウイルスワクチン接種について、国の説明を受け、実施に向けた検討・準備を進めています。
詳細が決まり次第お知らせします。