

# 健康と命を守るために 一人ひとりができる 新型コロナウイルス感染症対策



新型コロナウイルス感染症の収束がはっきりしない中、感染症対策には、感染しない、感染させないことが重要です。一人ひとりができることを考え、実践することで、感染拡大防止と社会経済活動の両立をめざしましょう。

## 「新しい生活様式」を心がけましょう

### ◆感染防止の3つの基本

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ こまめな手洗い

### ◆日常生活で気を付けたいこと

- こまめな手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避  
(密集、密接、密閉)
- 毎朝の体温測定、  
健康チェック

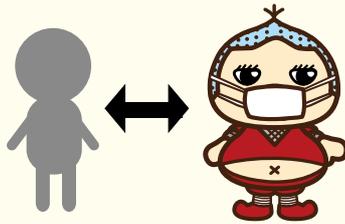
### 具体的なポイント

- 買い物は人がすいている時間に、1人か少数で時間をかけない。
- 散歩やジョギングは少数で、すれ違ふときは距離をとる。
- 公共交通機関を利用するときは会話を控えめに。
- 食事では、対面ではなく横並びに座り、料理を分け合わない。
- 持ち帰りや出前、宅配を利用する。
- 発熱や風邪の症状がある場合は行事や集会に参加しない。
- 在宅勤務やネットワークで会議を行う。

症状がなくてもマスクを着用する。



家に帰ったらまず手や顔を洗う。  
手は石けんで丁寧に洗う。  
または、手指を消毒する。



人との間隔は2m(最低1m) あける。



会話をする時は  
真正面を避ける。



## 最新情報は

## 市ホームページで

感染症に関する最新の情報を掲載しています。



三重県<sup>ライン</sup>公式アカウント  
「三重県・新型コロナウイルス対策  
パーソナルサポート」

三重県では、LINE(株)の協力のもと、新型コロナウイルス感染症対策に関する情報提供とサポートのため、三重県LINE公式アカウント「三重県・新型コロナウイルス対策パーソナルサポート」を開設しています。

新型コロナウイルスに関する新たな相談手段として、登録してください。



新型コロナウイルス接触確認  
アプリ(COCCA)

厚生労働省では、新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCCA)を提供しています。

このアプリは、利用者が陽性者と接触した可能性について、通知を受け取ることができます。利用者が増えることで、感染拡大防止につながることを期待できます。ぜひインストールして活用してください。



## 感染防止の3つの基本

1. 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
2. 発症したときのため、会った人と場所を覚えておく。接触確認アプリを活用する。
3. 移動する地域の感染状況に注意する。



## 高齢者の皆さんへ

### 「フレイル」に注意!

フレイルは、年齢を重ねることで、心と体の動きが弱くなった状態のことです。

感染対策を行いつつ、運動と人とのコミュニケーションを大切に、心と体の健康を保ちましょう。

## 「コロナ疲れ」にならないために

新型コロナウイルス感染症により、不安やストレスを感じている人もいます。これまでの生活環境が一変したことが原因で生活リズムが崩れてしまうと、睡眠不足や食欲低下、気分が落ち込むなど心身の不調が表れやすくなります。

### ① 規則正しい生活を心掛けましょう

- 普段と同じ生活リズムを意識する
- 朝の太陽の光を浴びて、体内時計をリセットする



### ③ 軽い運動やストレッチをしましょう

- 家の周りを散歩したり、積極的に家事をする
- ゆっくり深い呼吸を意識し、ストレッチをする



### ② 趣味やリラックスポできる時間を作りましょう

趣味の時間を増やす



### ④ バランスの良い食事で免疫力をアップさせましょう

1日3回、規則正しく食事を取る

主食、主菜、副菜をそろえる



## 市民の皆さんへお願い 不当な差別や偏見をなくしましょう

感染者・濃厚接触者・医療従事者などに対する誤解や偏見による差別があってはなりません。

うわさ話やインターネットなどの情報をうのみせず、公的機関の提供する正確な情報を入力して、冷静な判断と行動をお願いします。

また、新型コロナウイルス感染症に

関連する不当な差別、いじめなどの被害にあったときや、困ったときは、一人で悩まず相談してください。

○みんなの人権110番

☎0570・0003・110

○人権政策課

☎22・9683 FAX 22・9684

✉jinken-danjo@city.iga.lg.jp

## 電話相談窓口

※すべて土・日曜日・祝日も対応しています。

○伊賀保健所 一般相談窓口

(帰国者・接触者相談センター)

☎24・8050

(午前9時～午後9時)

○三重県医療保健部業務感染症対策課(専用回線)

☎059・224・2339

(午前9時～午後9時)

○厚生労働省(電話相談窓口)

☎0120・565653

(午前9時～午後9時)

※聴覚に障がいのある人をはじめ、電話での相談が難しい人は、ファックス(03・3595・2756)でも受け付けています。

※新型コロナウイルス感染症に関する状況は日々変化しています。常に新しい情報に注意してください。(紙面は8月3日現在の情報です。)

## 【問い合わせ】

○総合危機管理課

☎22・9640 FAX 24・0444

✉kkikanri@city.iga.lg.jp

○健康推進課

☎22・9653 FAX 22・9666

✉kenkousuishin@city.iga.lg.jp

