

# 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まん延を防止するためには、一人ひとりが感染症予防対策をとることが重要です。

ここでは、市民の皆さんに知っていただきたい情報をお届けします。

## 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。



- 保健センター ☎89-0610 (FAX)89-5960
- 新型コロナウイルス感染症に関する問合せ  
豊川保健所(一般相談窓口)  
☎86-3188 (FAX)89-6758

## ！ 偏見や差別をなくしましょう

### ウイルスへの不安が引き起こす偏見や差別

新型コロナウイルスは、まだ分かっていないことが多いことから、強い不安や恐れを感じる場合があります。不安となる原因を遠ざけたいという気持ちが生じますが、相手は「見えない」ウイルス。そのため、感染者や医療従事者など、感染症に関わる人を「見える」対象として置き換えてしまい、責めたり、不必要に避けたりするなど、差別的な行動をとってしまうことがあります。

### 思いやりの心を大切に

新型コロナウイルスは、誰もが感染する可能性があります。また、医療従事者や感染者の家族、自宅待機をしている人などは、それぞれの場所で感染拡大を防ぐために努力しています。私たちが恐れるべき相手は人ではなく、ウイルスです。相手の気持ちを考え、一人ひとりが思いやりを持って行動しましょう。

#### 1 冷静に判断しましょう

不安や恐怖の気持ちが大きくなると、周りが見えなくなり冷静な判断ができなくなります。落ち着いて、自身の状況を整理してみましょう。

##### Check!

- 普段の生活習慣を保つ
- 安心できる人とつながる
- ウイルスに関する情報から距離を置く



#### 2 正しい情報を収集しましょう

テレビやインターネット、SNSなどには、新型コロナウイルス感染症に関する情報があふれ、中には根拠のない情報もあります。情報は、信頼できる情報源から得るようにしましょう。

##### Check!

- 厚生労働省などから確かな情報を得る
- 確かな情報を共有する
- 差別的な言動に同調しない



## ！ 「コロナ肥満」にご注意を

### 適度な運動で肥満予防

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、家で過ごすことが増え、運動量が低下し、体重が増えてしまいがちです。

肥満は、新型コロナウイルス感染症を重症化させるといわれています。特に、内臓脂肪の蓄積がある方は、ウイルスを攻撃する免疫細胞が暴走し、健康な細胞も攻撃してしまうことで重症化すると考えられています。適度な運動を習慣化し、肥満を予防しましょう。

#### 自宅でもできる有酸素運動

##### ラジオ体操

深く呼吸をしながら、一つひとつの動作を大きく行いましょう。

##### 階段・踏み台昇降

一人ひとりの体力に合った高さの台を使い、腕を大きく振りながら行いましょう。