

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

！ 新型コロナウイルスとインフルエンザ

感染症の対策に努めましょう

インフルエンザの流行が心配な季節となりました。今年は、新型コロナウイルス感染症との同時流行が懸念され、医療を必要とする人の増加が見込まれています。感染症の流行を防ぐため、引き続き「うつらない」「うつさない」を心掛け、家庭や学校、職場などで、一人ひとりが感染対策・拡大防止に努めましょう。

1 こまめな手洗いとうがい

せっけんなどを使った丁寧な手洗いとうがいをこまめに行いましょう。アルコールなどによる手指の消毒も効果的です。

2 十分な栄養と睡眠

体の免疫力を高めることが大切です。日頃からバランスの良い食事と十分な睡眠を取りましょう。

3 適切な湿度の保持

空気が乾燥すると喉の粘膜も乾燥し、ウイルスを防御する力が低下します。室内では、50～60%の湿度を保つようにしましょう。

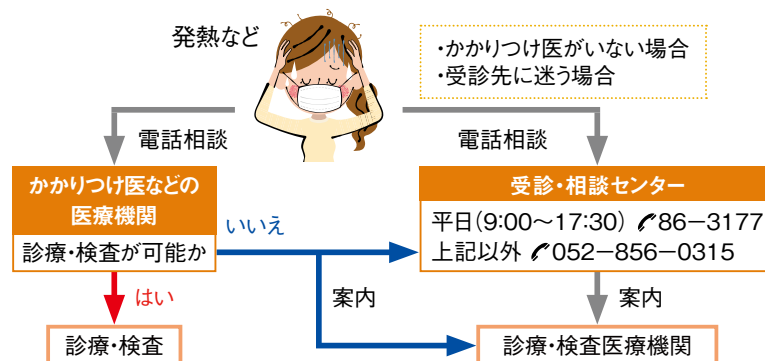
POINT

湿度計を使い、定期的に湿度を確認することが大切です。湿度が低いときは、加湿器を使用したり、ぬれタオルを室内につるしたりしましょう。

発熱などの症状が出たら…

発熱などの症状が出たら、かかりつけ医など身近な医療機関へ連絡してください。医師の指示に従って受診をしましょう。

なお、かかりつけ医がなかったり相談する医療機関に迷ったりする場合は、受診相談センターへ連絡してください。診療・検査のできる医療機関を案内します。

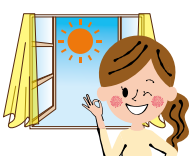


！ 免疫力を高めるために 一質の良い睡眠を

ウイルスなどから体を守る免疫と深く関わっているのが「睡眠」です。人は深い眠りについている間、傷ついた細胞を修復したり疲労回復したりする成長ホルモンを大量に分泌し、免疫力を高めています。健康を維持するため、眠りやすい環境づくりを意識し、質の良い睡眠を心掛けましょう。

太陽の光を浴びる

起床後、太陽の光を浴びることで生活のリズムが整います。



朝食を毎日食べる

質の良い睡眠を促すために必要なタンパク質を摂取しましょう。



寝る前の飲食に気をつける

カフェイン・お酒は覚醒作用があるため、寝る前は控えましょう。

