

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

! 適切な室温・湿度を保ちましょう

気温が低かったり空気が乾いていたりすると、人の免疫力は低下します。また、ウイルスは気温が低いときに感染力が強くなり、湿度が低いほど、空気中を長く漂うといわれています。そのため、室内では適切な温度・湿度を保つように心掛けましょう。

1 適切な室温・湿度の保持

室内の温度は18度程度を維持し、湿度は加湿器などを使って50~60%に保ちましょう。

Point

やかんなどでお湯を沸かしたり、濡れたタオルをつるしたりするだけでも加湿することができます。

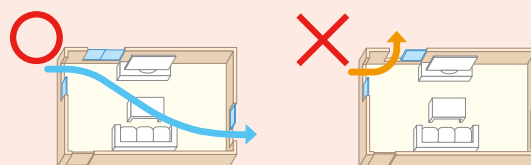


2 こまめな換気

30分に1回を目安に、5分以上換気しましょう。また、暖房器具を使いながら窓を常に少し開けておくことで、室温を保ちつつ換気することができます。

Point

部屋の対角にある窓を開けることで空気が流れ、効率的に換気することができます。



! 喫煙が重症化・感染の要因に



肺がんや慢性閉塞性肺疾患(COPD)などのリスクを高めるとされている喫煙。中でも、長年の喫煙により引き起こされる慢性閉塞性肺疾患は、肺の機能や免疫力を低下させるため、新型コロナウイルス感染症を重症化させる要因となることも分かっています。さらに、屋内の喫煙所では、マスクを外して狭い空間に多くの人が密集するため、感染リスクが高まります。

喫煙所を利用する際は、人との距離をとり、混雑時の利用は避けましょう。また、自分と家族を感染症から守るため、この機会に禁煙について考えてみましょう。

禁煙を希望する方をサポートします

■保健師による健康相談(予約制)

保健センター ☎95-4803

禁煙を希望する方を対象に、毎月1回、保健師による健康相談を行っています。

日時 ▶ 3月1日(月)

9:00~10:00~11:00~

会場 ▶ 保健センター

申込 ▶ 電話で受付



■健康保険で禁煙治療

ニコチンへの依存度をチェックし、一定の条件を満たしている方は、健康保険で禁煙治療が受けられます。まずは、身近なかかりつけ医に相談してください。

健康保険で禁煙治療を受けられる医療機関は愛知県ホームページで確認できます。



愛知県 禁煙サポーターズ

検索

愛知県ホームページ