

新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症が世界各地で猛威を振っており、国内でも都市部を中心に感染源の分からない、あるいは海外から帰国された感染者が増えています。

今後も一人ひとりの咳エチケットや手洗いの励行、不要不急の外出を控えましょう。



咳エチケット

福島県でLINEによる新型コロナウイルスに関する相談・情報提供を実施しています。

【アカウント名】

福島県 - 新型コロナ対策パーソナルサポート

- ①個人の状態に合わせた情報提供
- ②自動応答技術によるお問い合わせ対応
- ③その他の情報提供など

(最新情報、スマホでお医者さん相談)

(別紙) 新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

密を避けて外出しましょう!

①換気の悪い
密閉空間

②多数が集まる
密集場所

③近所で会話や
発声をする
密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、**クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。**
イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

**3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!**

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。

首相官邸
厚生労働省
厚労省 コロナ 検索



QRコード

感染症予防のため規則正しい生活を心掛けましょう

感染症予防にはこまめな手洗いや咳エチケットの徹底が大切です。

また普段から病気に負けないよう、規則正しい生活を送り、一人ひとりが意識的に病気に負けない強い体づくりに努めましょう。

○免疫力を高めるためには

①規則正しい食生活

免疫細胞の約7割は腸内にあります。腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を意識して摂取しましょう。また免疫細胞を作るたんぱく質をしっかりと取るよう心掛けましょう。

②十分な睡眠をとりましょう

十分な睡眠と質のよい睡眠が免疫力を高めるのに欠かせません。朝起きたら朝日をしっかりと浴びることも大切です。

③適度に運動する

体温が上がると免疫力が高まるといわれています。

④ストレス解消

ストレスや疲労は免疫力を低下させる要因になります。疲れているときは無理をせずしっかり休みましょう。



この印刷物は、FSC®の基準に従って認証された適切に管理された森からの木材を含んだ用紙で印刷されています。