

保健師だよ!

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は、風邪のような症状から始まります。発熱や咳に加え、倦怠感(けんたいかん)が比較的多く見られ、症状が続く期間は風邪と比べて長いという特徴があります。



■一人ひとりにできる感染予防

(1) 換気の悪い密集空間を避けましょう

人が密集する場所で、一人の感染者から複数の人に感染した事例が報告されています。集団感染の共通点は、「密閉空間などで換気が悪く、人が密に集まって過ごすような場所」と言われています。

(2) こまめに手を洗いましょう

マスクよりも、まずは手洗いが重要です。帰宅時や食事前、トイレの後、店に入るとき・出るときなど、こまめに手を洗いましょう。右記の手順で手を洗い、洗い残し(ウイルスが付着したまま)がないように注意し、また清潔なハンカチやティッシュを持ち歩きましょう。

(3) 十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう



20秒以上かけて洗いましょう



出典：厚生労働省新型コロナウイルス感染予防ポスター

■家での過ごし方

イベントの中止などより、家で過ごす時間が多くなると思います。適度な運動で気分転換し、運動不足にならないように心がけましょう。おすすめは、屋外のウォーキングや家の中での踏み台昇降やスクワットなどです。



■新型コロナウイルス感染症の受診のめやす

症状

風邪の症状や37.5度以上の発熱・風邪症状がある

- ・まずは家で安静にする
- ・定期的に体温を測り記録する

強いだるさや息苦しさがある

高齢者・妊婦、基礎疾患のある人(糖尿病・心不全など)

すぐに相談

2日続く場合

4日続く場合

相談

●北筑後保健福祉環境事務所

[平日午前 8時30分 ~ 午後 5時15分]

☎0946-22-9886

ファクス0946-24-9260

●福岡県保健所

(夜間・休日の緊急時)

☎092-471-0264

病院を受診する際は、マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けてください

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6682
毎週月~金曜 午前9時~11時/午後1時~4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666