

徹底してください! “3密避けてマスクと手洗い”

—新型コロナウイルスから心身の健康を守りましょう—

気を抜かないで! 「新型コロナウイルス感染症対策」

健康課健康増進係 ☎(63)8311

感染リスクが高まる「5つの場面」

① 飲酒を伴う懇親会

飲酒の影響で気分が高揚すると、注意力が低下します。



感染リスクが高まる
「5つの場面」に
気を付けましょう

② 大人数や長時間の飲食

大人数の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなります。



③ マスクなしでの会話

マスクなしで近距離で会話することで、飛沫感染のリスクが高まります。



④ 狭い空間での共同生活

寮の部屋やトイレの共用部分での感染が疑われる事例が報告されています。

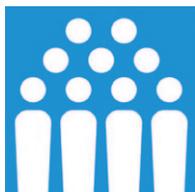


⑤ 居場所の切り替わり

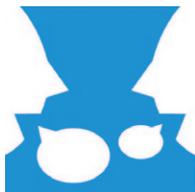
仕事中の休憩時間など、居場所が切り替わると、気の緩みにより感染リスクが高まります。



感染対策の基本を再確認しましょう



密集回避



密接回避



密閉回避



手洗い



換気



咳エチケット

こころの健康を守るために

健康課市民健康係 ☎(63)8312

新型コロナウイルス感染症の影響により、誰もが少なからずストレスを抱えており、心身の不調や変化が表れるのは特別なことではありません。自分自身のこころや体の変化に気付くことや、家庭や職場、学校等において身近な人のこころのケアを意識することが大切です。

① 信頼できる人と話をしましょう

家族や友人など、信頼できる人と話をすることで、気持ちが楽になります。直接話をするのが難しい場合は電話やメールなどを利用するなど、人とのつながりを大切にしましょう。

② 健康的な生活習慣を心掛けましょう

バランスの良い食事を心がけ、十分な睡眠を取りつつ、意識して体を動かしたり、好きなことをしたりして、リフレッシュしましょう。気持ちを落ち着かせるために、たばこやお酒、ギャンブルに頼るのはやめましょう。

③ 信頼できる情報を確認しましょう

さまざまな情報に触れたことで、不安を感じる場合があります。公式の発表などを元にした「正しい情報」を「適切な量」で取り入れるようにしましょう。

④ 不安を強く感じるときには専門機関に相談しましょう

自身や身近な人の心身の不調が続く場合や心配なときは、下記の相談窓口にご相談ください。

● 鹿沼市役所 健康課 ☎(63)8312

(平日午前8時30分～午後5時15分)

● 県西健康福祉センター ☎(62)6224

(平日午前8時30分～午後5時15分)

● こころのダイヤル ☎028(673)8341

(平日午前9時～午後5時)

● 栃木いのちの電話 ☎028(643)7830

(365日24時間)

● こころの相談@とちぎ(LINE相談)

(365日午後3～10時・午後9時まで受け付け)

※ 右のQRコードから、LINEアプリ上で「友だち登録」を行ってください。

