

休校中の過ごし方について  
～新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するために～

**感染症の拡大防止のためには、  
「大人も子どもも、個人個人が意識を高くし、みんなが取り組むこと。」が重要です。  
まず、それを理解してください。**

① 休校中は、自宅で過ごす。

不特定の人との接触をしないことが最も重要なことです！

発熱などの風邪症状がある人だけではありません。元気な人も外出をしないこと。

混み合った場所、屋内や乗り物など喚起が不十分な場所は、特に感染のリスクが高いです。

**ライブハウス、イベント会場、カラオケボックス、ゲームセンターなど 特にハイリスクの場所！**

受診の必要があるなど やむを得ず外出する場合は、必ずマスクの着用をする。

マスクが無い場合は、タオルなどで代用すること。

② 規則正しい生活を厳守し、体力・免疫力の低下を防ぎましょう。

早寝・早起き・朝ご飯。栄養バランスの良い食事。睡眠不足は絶対ダメ！

体力・免疫力アップのために、ロードヘランニング、自宅で筋トレ等するのは良いでしょう。

③ **新型コロナウイルス感染症ではないかとの不安がある人は、まず「有症状者相談窓口(保健所)に電話して相談する。相談・受診の目安を参考とする。**(2/20の保健だよりに掲載 又は下記HPで確認)

**重要** 症状にかかわらず 医療機関を安易に直接受診することは、感染リスクを高めることにもつながるため、特に注意してください。

④ 発熱など風邪症状は、まずは 自宅療養。体温は毎日測定・記録。

受診・相談の目安に該当しない程度の体調不良時は、基本的には自宅療養(十分な静養と十分な栄養補給)で、体調の回復を図る。静養や栄養補給ができないほど症状が重い場合は、「有症状者相談窓口(保健所)に電話して相談する。⇒

何度も言ってきました…↓

「有症状者相談窓口(保健所)」が24時間対応になりました。

松本保健福祉事務所(0263-40-1939) 他地区の保健所も同様

⑤ 手洗い・手指の消毒の励行

石けんやアルコール消毒薬などによる手洗いや手指の消毒をこまめに行う。

不特定多数の人が触った箇所から、手を介して、目・鼻・口からウイルスが侵入します。

手は汚れていると思ってください。汚い手のままで、やたらに目や鼻を触らないこと。

⑥ 咳エチケット・マスクの着用

咳やくしゃみ等の症状がある人は、マスクの着用など、咳エチケットを必ず行う。

咳エチケット：マスクが無い場合は、ハンカチ・ティッシュ、あるいは服の袖を使って口や鼻を押さえることです。

【最新情報や正しい情報は・・・】

◇ 厚生労働省ホームページを開くと すぐに出てくる

「新型コロナウイルス感染症についてはこちらをご覧ください。」をみてください。

(予防対策、相談・受診、施策の更新情報など、知りたいことがわかります。)

◇ 厚生労働省が、新型コロナウイルス感染症のLINE公式アカウントを開設しました。

友達追加は、こちらから

<https://lin.ee/qZZlxWA>