

感染拡大予防のために ～今、できること～

毎日の体調管理

◇こまめな手洗い、咳エチケットを徹底してください

◇バランスのよい食事や十分な睡眠をとり、体温測定を含む体調観察を行いましょう

◇不要不急の外出を控え、行動する際は3密を避けてください

①換気の悪い
密閉空間 ②多数が集まる
密集場所 ③間近で会話や
発声をする
密接場面



厚生労働省HPより一部抜粋

【正しい手の洗い方】



咳や発熱などの症状がある方は…

◇外出を控え、自宅静養してください

◇次のような症状があるなど感染が疑われる方は帰国者・接触者センターでご相談ください

- ◎息苦しさ、強いだるさ、高熱等の強い症状がある場合
- ◎基礎疾患等のある方や妊娠中の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪症状がある場合
- ◎発熱や咳など比較的軽い風邪症状が続いている場合
(4日以上続く場合は必ず)

帰国者・接触者センター

089-909-3483

(24時間対応)

なお、かかりつけ医を受診する際は電話相談をしてから、マスク着用の上受診してくだ

こころとからだのケア

感染の拡大は人の心に不安や恐怖、怒りなど様々な気持ちを生じさせることがあります

◇親しい人や家族と連絡を取り合い、不安な気持ちなどひとりで抱えないようにしましょう

◇睡眠や食事など従来どおりの生活リズムを維持し、ストレッチなどで体をほぐしましょう

◇お腹・腰回りを温め、特に生理前・生理中は身体を冷やさないように過ごしましょう

◇自宅でできる活動を楽しみましょう

【参考情報】

(日本赤十字社)

①新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!
～負のスパイラルを断ち切るために～

(NHK)

②新型コロナウイルスなど、不安からくる
“ストレス”に対処するには?



【相談窓口】

新型コロナウイルスに関する一般相談
愛媛県・松山市合同コールセンター

089-909-3468 (24時間対応)

松山東雲女子大学・短期大学 保健室