

## 新型コロナウイルス感染症から 身を守るためにできること

### 新型コロナウイルス感染症はどのように感染する?

一般的には、**飛沫感染**、**接触感染**で感染します。閉鎖した空間や近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

**飛沫感染**： 感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染することを言います。



**接触感染**： 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触るとウイルスがつきます。感染していない人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染することを言います。



### もし、新型コロナウイルスに感染したかなと思ったら…

- 息苦しさ（呼吸困難）、強いたるさ（倦怠感）、高熱などの強い症状のいずれかがある
- 重症化しやすい人（※）で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある  
※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPDなど）などの基礎疾患がある人や透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている人（妊婦の人も念のため高齢者や基礎疾患などのある人と同様）
- 上記以外の人で発熱や咳など比較的軽い風邪症状が続く  
(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない人も同様です。)
- 新型コロナウイルス感染症のクラスターの一員に該当する人  
(症状の有無や接触した日からの経過日数は問いません)

### 新型コロナウイルス感染症専用相談窓口

☎096-300-5909 (24時間対応) ※問い合わせ先が1つになりました。

★医療機関を受診するときには、直接病院には行かず、必ず事前に電話をかけて  
症状をご相談のうえで受診をお願いします。

新型コロナウイルス感染症は、一旦感染の抑え込みに成功しても、再び感染拡大する恐れがあります。手洗いやマスクの着用、咳エチケット、・密閉・密集・密接の3つの密を避けるなど、今後も引き続き感染拡大防止に努めましょう。

また、自分自身の身体を守るために**心と体の免疫力**を高めましょう。

#### 睡 眠

眠ることで自律神経のバランスをとっています。  
十分な睡眠を取り、規則正しい生活を心がけましょう。



#### 食 事

栄養バランスの良い食事（主食、主菜、副菜）を三食欠かさず食べましょう。  
腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維（野菜、海藻、きのこ類）をとりましょう。（免疫細胞の約7割が腸内にあります。）



#### ファイトケミカルスープ（作りやすい分量）

玉ねぎ	100g
キャベツ	100g
にんじん	100g
かぼちゃ	100g
水	1ℓ



食べやすい大きさに切った野菜と水を鍋に入れ、蓋をして、火が通るまで煮る。

慣れると、そのままで美味しいですが、だし・コンソメで味を変えたり、肉やサバ水煮缶を入れても、トマトやきのこ類を入れても美味しい、アレンジのしやすいレシピです。

#### 運動

体温が上がることで免疫力が高まります。  
天気の良い日は、人混みを避けて、散歩をしたり、自宅でできる運動を行いましょう。



#### リラックス

深呼吸することで身体がスッキリします。  
ストレスを抱えると免疫細胞機能を低下させ、免疫力が低下します。  
笑うことで血行が良くなり、ストレスが減って免疫細胞が増え、免疫力が高まります。



### 新型コロナウイルスに負けない身体をつくりましょう。

### がんサロン “なんかんとっぱ会”

がんに関する悩みや不安について話し合う交流会を、経験者を交えて開催します。

- と き 7月26日㈰ 午後1時30分から3時00分まで
- と こ ろ 南関町交流センター
- 対 象 現在がん治療中の人口およびその家族、がん経験者
- 参加費 無料



問 保健センター ☎53-3298 がんサロン代表:鶴智二郎