

## 新型コロナウイルス感染症 先の見えない自粛生活…気をつけたいポイント

全都道府県を対象に緊急事態宣言が5月31日まで延長されました。

北海道は、特に重点的に感染拡大の防止に向けた取り組みを進めていく必要がある「特定警戒都道府県」に入っています。

引き続き、不要不急の外出や人との接触を避け、感染予防に努めましょう！

### ▶新型コロナウイルス感染症とは？

発熱、のどの痛み、せきが長引く（1週間前後）、強いだるさ（けん怠感）、息苦しさを訴える方が多いことが特徴で、一般的には感染者のせきやくしゃみを介する飛沫感染、ウイルスが付着したドアノブやスイッチなどを介する接触感染で感染します。特に高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性があります。また、認知症などの疾患を持つ方は、不調を訴えることが難しい場合がありますので、ぐったりしている、食欲がない、動きが緩慢など、家族や周囲の方が気を付けて見ていくことも大切です。

### ▶うつらない・うつさないために

- ・手洗い、せきエチケットで感染予防を心がけましょう。
- ・「換気の悪い密閉空間」「密集場所」「密接場面」が重なる場所を避けましょう。
- ・体調が悪い時は用事や外出を控えましょう。

### ▶体力維持にも気をつけましょう！

- さまざまな集まりなどの中止で外出が減り、体力が落ちることが心配されます。
- ・人混みを避けて散歩をしましょう。
  - ・家でできる用事や楽しみで体を動かしましょう。（畑仕事・庭いじり・片付けなど）
  - ・普段している体操を自宅で続けましょう。（ラジオ体操・いきいき体操・百歳体操など）

### ▶栄養と睡眠をしっかりとりましょう！

3食バランス良く食事をとりましょう。特に高齢者は、筋肉のもとになるたんぱく質を積極的にとりましょう。また、十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を心がけましょう。生活リズムが崩れてくると、睡眠障害やうつ病、肥満、糖尿病などの代謝障害などさまざまな影響が出てきます。3食の時刻をできるだけ一定にして生活リズムを整えることが大切です。さらに、朝日（光）を浴びると一層効果的です。

### ▶「相談・受診の目安」が見直されます

国は、従来、「原則37.5度以上の発熱が4日以上続いた場合に相談する」としていましたが、37.5度という具体的な基準は削除し、次の3項目の一つでも該当すればすぐに相談するよう見直す予定です。心配な方は相談窓口にご相談ください。

- ①息苦しさをや強いだるさ、高熱のいずれかがある
- ②高齢者や基礎疾患がある方、あるいは妊婦で、発熱やせきなどの比較的軽い風邪の症状がある
- ③比較的軽い風邪の症状が4日以上続く

### 【新型コロナウイルス感染症相談窓口】

- ▶滝川保健所Tel 24-6201 <<平日 8:45～17:30>> ▶北海道保健福祉部地域保健課Tel 011-204-5020 <<24時間>>
- ▶厚生労働省電話相談窓口Tel 0120-565653（フリーダイヤル）<<9:00～21:00（土日祝も実施）>>

（詳しくは、市ホームページ（<http://www.city.sunagawa.hokkaido.jp/>）をご覧ください）

問ふれあいセンターTel 52-2000

戸籍の窓（4月21日～30日）、市の人口（4月末現在）は、6月1日号に掲載します

### 編集後記

- ▶新型コロナと戦うのは医療従事者のみならず、スーパーや銀行の窓口などで働く皆さんも同様で、毎日感謝の日々
- ▶飲食店を応援するクラウドファンディングも500万円を超える金額で市民の皆さんの熱い想いを感じました🙏