

# 健康だより



～保健管理センターからのお知らせ～

令和2年12月25日 第11号

今年も残すところ一週間となりました。冬至も過ぎ、いよいよ冬季休業に入ります。気温と天気の変化が激しいこの頃ですが、みなさんは体調を崩すことなく、お過ごしでしょうか。今現在もコロナ禍が継続しており、今年の冬は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時に流行する可能性があります。新型コロナウイルスとインフルエンザは症状がよく似ていて、どちらも感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだり、手を介して鼻や口から入ることで感染します。発熱や頭痛、筋肉痛、頭痛、咳といった症状はどちらでも多く見られ、判別が難しくなるため、感染対策を今まで以上に徹底していく必要があります。

また、年末年始は会食の機会や人の移動が増えます。**マスクの着用・3密の回避・手洗い・消毒・換気・栄養バランスの良い食事・十分な睡眠**など、基本的な対策をより一層徹底し、自分で自分の体を感染から守りましょう。

## ▼冬期休業中に気をつけたいポイント▼

：感染リスクが高まる「**5つの場面**」に気をつけて生活しましょう。

**(1.飲酒を伴う懇親会、2.大人数や長時間に及ぶ飲食、3.マスクなしでの会話、4.狭い空間での共同生活、5.居場所の切り替わり)**

：感染拡大地域との往来は慎重に判断しましょう。

：体調不良の場合は、人との接触は最小限にしましょう。

：複数人で飲食する場合は、特に感染対策を徹底しましょう。



**\* 発熱の症状が出た場合や体調不良の時、どこに相談すればよいかわからない場合、あきた新型コロナ受診相談センターへご相談ください。**

・ 018-866-7050 24時間受付

・ 018-895-9176 8:00~17:00 (毎日)

・ 0570-011-567 8:00~17:00 (毎日)

