

新型コロナウイルスへの対応について

阿賀野市では昨日の安倍総理大臣の要請を受け、3月2日（月）から全小中学校が学校閉鎖となります。県内では、感染者は見つかっていませんが、全国的には新型コロナウイルス感染者が相次いでいます。感染者の増加がおさまるまで、次のようなことに気をつけて予防に努めましょう。

☆ 毎日の健康観察の徹底を！

新型コロナウイルス感染症の初期症状は、発熱等カゼの症状に似ています。軽微な症状の時は、むしろ受診を避けて家庭で様子を見るようにとの報道もあります。次のような症状がある場合は、「新型コロナウイルス感染症に関する一般相談窓口、新発田保健所 帰国者接触者相談センター（0254 - 26 - 9651）」に相談してください。

- ・カゼの症状や、37.5℃以上の発熱が4日以上続く場合（解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様）
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合

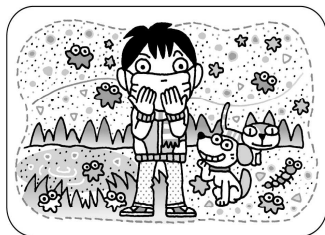
☆ 人混みを避ける！！

現在どこから感染したのかが不明の患者が増えています。新型コロナウイルスに限らず、感染する機会を減らすため、たくさんの人が集まる場所はなるべく避け、不要不急な外出は控えましょう。

☆ 手洗い・うがいの徹底

ウィルスを体内に入れないことが大切です。食事前、トイレの後や外出から帰宅した時など、こまめに石けんを使っての手洗い・うがいをしましょう。アルコール消毒も有効です。

☆ マスクをする



マスクをするとのどの乾燥を防ぎ、粘膜の働きもよくなります。またウイルスが拡散するのを、ある程度防ぐ働きもあると言われています。咳・くしゃみなどの症状がある人は、咳エチケットとして、マスクを着用しましょう。

☆ 十分な休養と保温、栄養をとる

やはり1番大切なことはウイルスに負けない健康な体でいることです。早寝・早起き・朝ごはん、バランスの取れた食事、外気温に合った服装で、体力・抵抗力をつけましょう。

