

☑ マスク着用

食事の際も、会話をするときにはマスクを着用



口・鼻をしっかりと覆うようにつけましょう

☑ 換気・加湿



室温が下がらないように窓を少しだけ開けて常時換気を実施

加湿器の使用や洗濯物の室内干しで湿度40%以上を目安に加湿



☑ 手洗い・消毒



流水と石けんで小まめに洗う

共用部分や身の回りの物を消毒

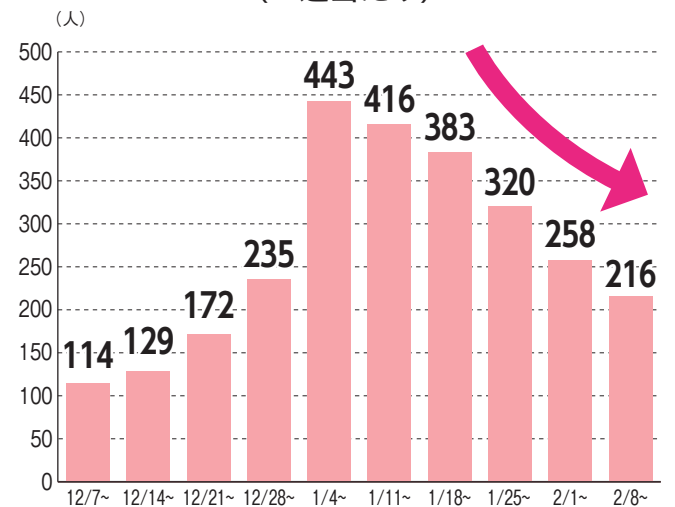


か コロナ禍をみんなで乗り越えよう

区内の新規感染者数は減ってきていますが、依然として高い水準にあり、医療体制の逼迫が続いています。この減少傾向を継続していくために、引き続き不要不急の外出自粛をはじめ、感染予防対策の徹底をお願いします。

新型コロナウイルス感染症による危機を、力を合わせ、共に乗り越えていきましょう。

区の新規感染者数の推移 (一週当たり)



セルフケアで免疫力を高めよう

☑ 運動



ストレッチや体操、ヨガなどで体を動かそう

☑ バランスの良い食事



1日3食、主食・主菜・副菜をバランス良く

☑ 電話などで会話を してリフレッシュ



家族や友人などと会話することで、さまざまな不安やストレスを軽減できます

症状があれば早めに相談を!

発熱や咳、だるさなどがある方の健康相談

まずはかかりつけ医に電話相談してください。かかりつけ医がない・休診の場合は下記の窓口へ相談してください。

●(東京都)発熱相談センター ☎03-5320-4592 (毎日/24時間)

●(葛飾区)新型コロナ受診相談窓口 ☎03-3602-1376 (月~金曜日(祝日を除く)/午前8時30分~午後5時15分)

電話で正確に伝えるための3つの確認事項

- いつから、どんな症状があったか
- 発熱など症状のある人が身近にいたか
- 「密閉」「密集」「密接」の状態で過ごす時間があったか

分かる範囲であらかじめ伝える情報をまとめておきましょう。

コロナ禍の花粉症には一層の注意を

●マスク着用を徹底しましょう

新型コロナウイルスに感染していても無症状の場合があります。花粉症の方が自覚のないままくしゃみをする、飛沫により感染を広げてしまう恐れがあります。

●手洗い・消毒を小まめに

花粉症で目や鼻にかゆみを感じて、手でこする回数が増えると、指についたウイルスが粘膜から感染するリスクが高まります。

