

# 「新型コロナウイルスの

## 予防と対策」



循環器内科部長  
やました のぼる  
山下 昇

山香病院だより vol.187

山香病院の山下です。今回は新型コロナウイルスについてお話したいと思います。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が私たちの生活に影響を与えています。この市報では、健康な生活の重要性と新型コロナウイルスへの予防と対策について考察します。

新型コロナウイルスの脅威は依然として続いており、私たちの健康を守るためには積極的なアプローチが必要です。健康な生活習慣を築き、感染拡大を防ぐための対策を講じることが不可欠です。

### 1. 正しい手洗いと感染予防：

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、正しい手洗いと感染予防策の実施が重要です。手洗いの手順と頻度、マスクの着用、

社会的距離の確保などを続けて下さい。

### 2. ワクチン接種の重要性：

ワクチン接種は感染拡大を抑制するための重要なステップです。ワクチン投与により、最近

### 3. 健康な生活習慣の促進：

健康な生活習慣を築くことは免疫力を高め、感染症に対する抵抗力を向上させるのに役立ちます。食事、運動、十分な睡眠、ストレス管理等が重要になります。

### 4. 医療機関への適切なアクセス：

症状が現れた場合、適切な医療機関へのアクセスが必要です。以下の情報は一般的な目安として提供されています：

### ●重篤な症状の場合：

呼吸困難、高熱（38度以上）、

持続的な強い咳などの重篤な症状がある場合、直ちに医療機関を受診してください。緊急救急車を呼び出すことも検討してください。

### ●高リスクグループの場合：

高齢者、基礎疾患（心臓疾患、糖尿病、呼吸器疾患など）を有する人は、症状が軽度でも早めに医療機関と連絡し、指示に従うべきです。

### ●軽度から中等度の症状の場合：

軽度の風邪症状や発熱がある場合、自宅待機が推奨される場合があります。症状が悪化しない限り、外出せずに自己隔離してください。感染拡大が進行している場合、医療機関に電話し、症状について相談することを検討してください。

### ●症状の変化に注意：

症状が悪化し、特に呼吸困難が現れた場合、速やかに医療機関に連絡し、専門家の指導を仰ぎましょう。また、他の人との接触を最小限に抑え、感染拡大を防ぐ努力も重要です。

この市報を通じて、市民に感染症の予防と対処に関する重要な情報を提供し、地域全体で健康と安全を守る助けになることを期待します。

## 第1回 杵築市青少年健全育成講演会

「キラキラ輝く夢を育てるステキな応援方法」

11月19日(日)

開場：9時30分～ 開演：10時～

山香中央公民館多目的ホール

主催 杵築市青少年健全育成協議会

### 申込方法

※定員に達し次第、受付を締め切ります

下記QRコード又は電話・FAX・持ち込みでお申込下さい。

☎0977-75-2413 FAX 0977-75-0184

持ち込み箇所

・つき生涯学習館・山香中央公民館

・大田中央公民館・杵築市立図書館

定員 200名



入場  
無料

### 講師

「つだつよし」氏

元よしもと芸人

伝学 伝える技術育成

プロデューサー

1976年4月28日生まれ

大分県大分市出身

※天候や感染症の状況によっては、内容が変更になる場合があります。

最新の状況は杵築市の公式ホームページで確認してください。

※動画や写真を撮影し、テレビや新聞等の報道や、市の広報等に使用  
する場合があります。

☎杵築市教育委員会 社会教育課 ☎0977-75-2413

