

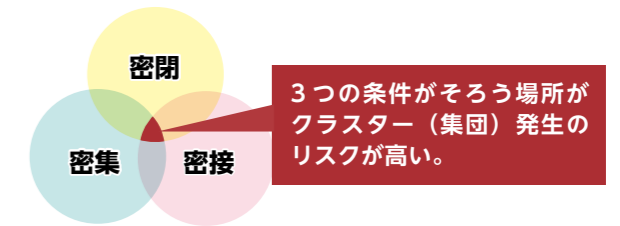
今、私たちにできること。

新型コロナウイルスの感染拡大を抑えるためには、一人ひとりが「自分事」と考え感染予防の対策をとることが重要です。新型コロナウイルスに感染しないために、そして健康な生活を送るために、今、私たちができることを考えます。

3つの「密」を避けよう

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター（集団）の発生を防止することが重要です。日常生活の中で、3つの「密」が重ならないように工夫しましょう。

- ✕ 換気の悪い「密閉空間」
- ✕ 多くの人が集まる「密集場所」
- ✕ 間近で会話や発声をする「密接場面」



心と身体の健康を保とう

外出を控え、自宅で長時間過ごしていると、心身にストレスが溜まります。ストレスを和らげ、心と体の健康を保つために家の中でもできる「あかさたな」を紹介します。

あ 歩く	か かがむ	さ 支える
た 立つ (筋肉や関節を) 丸める・回す	な 何でも食べる	は (息を) 吐く
ま ラジオ体操	や 休む	
ら ラジオ体操	わ 笑う	

【出典：日本ストレスマネジメント学会】

できる運動を続けよう

様々なイベントや事業等の中止で外出が減っています。体力の低下を防止するために、できる運動を続けてみましょう。

- 例)
- 家でできる用事や楽しみで体を動かしましょう。
 - 庭いじり、片付け等
 - 普段している体操をご自宅で続けましょう。
 - いもっこ体操、ラジオ体操等



いもっこ体操 (全5編)
【三芳町ホームページから】
YouTubeへ

栄養と睡眠をしっかりとう

- ・バランスよく食事を摂りましょう。
- ・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。

スマホで簡単

SNS心の相談

新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みを、チャット形式で受け付けています。ぜひご利用ください。

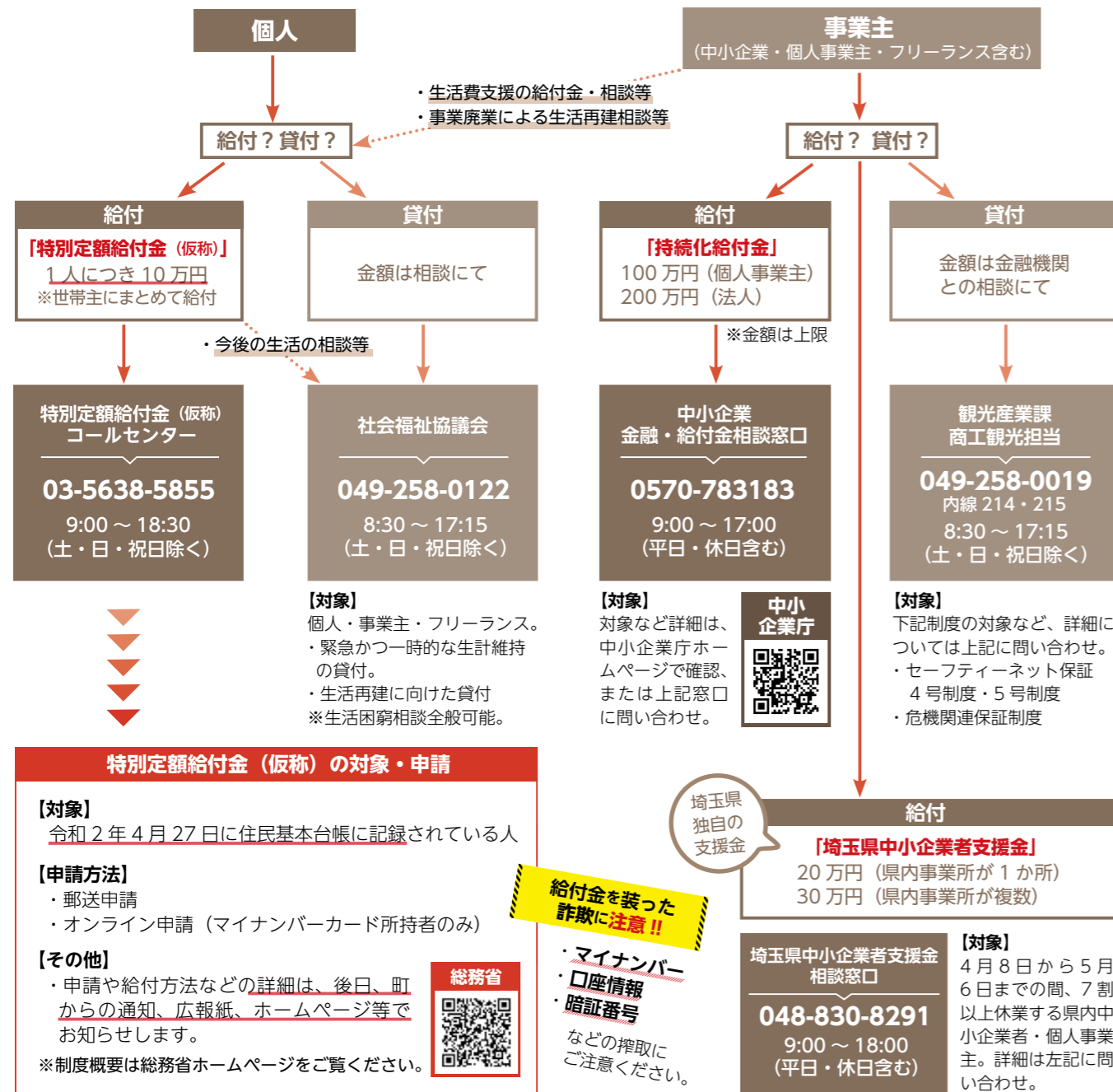
【平日】18:00～21:30
【土日祝日】14:00～21:30

SNS心の相談 (厚生労働省)

新型コロナウイルス関連給付金・貸付の相談窓口

※掲載内容は令和2年4月22日現在の情報です。相談や制度利用の際は、最新情報をご確認ください。

新型コロナウイルスの影響を受け、休業等により収入が減少し、生活に困っている世帯や事業者の生活維持、事業継続のための給付・貸付相談窓口について紹介します。



新型コロナウイルス感染症に関する相談

新型コロナウイルスの予防に関すること、心配な症状が出た時の対応など、新型コロナウイルスに関する相談は下記へお電話ください。

▶ 新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター

電話 0570-783-770 (24時間・土日祝日対応)
FAX 048-830-4808

LINEで相談

埼玉県のLINE公式アカウントと友だちになり、現在の状態を入力すると、状態に合わせた新型コロナウイルスに関する情報がお知らせされます。

埼玉県新型コロナ対策パーソナルサポート

